细雨解读赛斯书《早期课》

已知的实相Ⅱ

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册（1-72节）**第五册**（043-051）

本册代码：Y2-5

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

第 5 册（43-51 节）

本册代码： Y2-5

细雨　著

细雨社出品

©2025 细雨 (Xiyu) 著作权所有（All rights reserved）。
本作品已独家授权细雨社（Xiyushe）在全球范围出版发行与权利管理。
分享与使用规则见封底。细雨社官网(www.xiyushe.org) 可免费下载。

细雨资料建议学习顺序（202506 版）

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	**Y2-5**	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九部）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	……	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3《思想的阶梯》第一季第三册　GY1《观影说多维实相》第一册　Y1-1《已知的实相I》第一册

SY《失忆的归途》　YM《隐秘的医案》　X1《虚空法界》第一部　Y2-4《已知的实相II》第四册

学习建议：

1. 要有想象力　书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；

2. 抛开旧观念　先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；

3. 别用脑子想　脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；

4. 看完就忘记　这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。
例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。
以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。
建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨资料发布平台：

♥ YouTube“细雨社”“细雨资料” ♥ 微信公众号“细雨资料”“细雨资料 觉心接力” ♥ 视频号：细雨社

♥ 哔哩哔哩“Cathyshen0103”“海轮海轮” ♥ 喜马拉雅“海轮海轮” ♥ Telegram“细雨资料”

♥ 细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载。

细雨社 xiyushe.org

目　录

第 43 节 1
前情摘要： 1
第 43 节 第八内在感知，空间 4
第 44 节 33
前情摘要： 33
第 44 节 四大法则续谈：自发性、持久性与创造，死亡的真实面貌 36
第 45 节 78
前情摘要： 78
第 45 节 伪装宇宙与赛斯的温柔时刻 81
第 46 节 128
前情摘要： 128
第 46 节 马克的前世、角色互换的插曲 130
第 47 节 163
前情摘要： 163
第 47 节 洛克加入，课程不应成为教条 165
第 48 节 190
前情摘要： 190
第 48 节 罗的出体旅行：你可以带回一把佛州的沙 191
第 49 节 217
前情摘要： 217
第 49 节 两吉姆见证，灵性热情与内在纪律，感官训练 218
第 50 节 259
前情摘要： 259
第 50 节 意识的创造展开，第九内在感官与内在法则的体现 262
第 51 节 291
前情摘要： 291
第 51 节 意识如何建构物质宇宙，第九法则的展开 295
常见问题 i
细雨资料发布平台、免费下载路径 ii
细雨著作出版一览和代码对照表(2025 年 8 月版） iii

Y2-5-43.1

第 43 节

前情摘要：

觉知显像层的伪装画面有几种不同的方法：

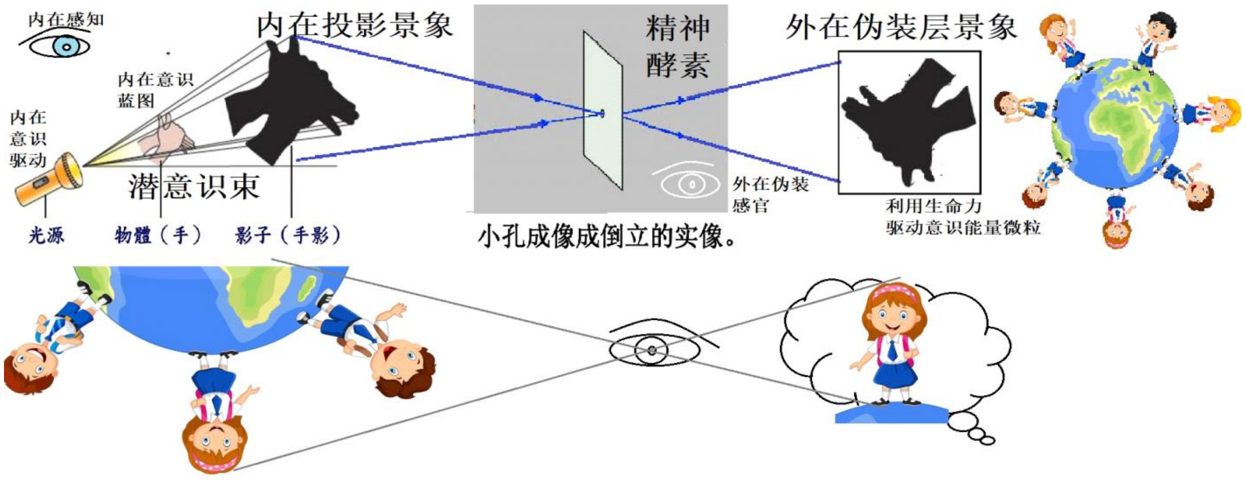
1、直接利用伪装层中的角色我的伪装外在感知去感知伪装层的信息。

2、去观察内在世界投射层中有待投射的景象信息。

3、直接读取有待形成投射的意识流信息。

细雨社 www.xiyushe.org

4、观见要形成意识流的意识蓝图。



可能会有人质疑，外在投影是颠倒过来的，那为什么我们看见的都是直立的呢？其实这是后期因眼睛再观察形成了二次小孔倒影，我们世界的相都是大头朝下倒立着的，从地心呈放射线散开。

“宇宙大爆炸说”本身是线性时间认知的因果论产物，我们都知道第五维空间里没有线性时间。在由高维投影形成的低维层相中，那些被我们串联起来的线索，让我们自己一厢情愿地把现有证据逻辑累积与理性推理成了和事实没有任何关系的科学猜想。

我们所谓的可观察宇宙，只是众多宇宙泡中的一个，而宇宙泡内又形成了众多的频率层面。每一个层面上拥有无数个同频实相单位，每个单位中包含无数平行展开的不同可能性树状多维矩阵，每个矩阵里是不同选择分支的多元可能性集合，这些集合里有某一条分支是我们现在的这个所谓的实相。

我们可观察的宇宙空间并没有在扩张，因为这空间本身就是被虚拟出来的。但可能性的枝丫在不断地舒展开，在连锁反应下构成无尽的演化。

细雨社 www.xiyushe.org

很多修习灵觉很久的人却抱怨自己无法有效地和自己的高我取得直接的联系，那问题出在哪里了呢?

当有意识的自我渴望得到信息，而外在自我全权掌控时，那么信息是从外在感知搜寻来的。当外在自我未留神之际，被要求提供信息时，潜意识往往就透过使用内在感知来传递信息。在不知情的情况下，就是在那个时刻，他从自己的潜意识中询问了所需的信息，而潜意识也不受阻碍地提供了讯息。所以在不使用外在感知的前提下

你才能收获内在信息。

当某些已经学会的内在纪律被自由发挥时，他就可以透过看似不控制这些动作而成功地控制它们。这种感觉就像一个没有经验的跳水员站在高板上的感觉——最好的方法就是放开并一跃而入。这样的经验你会获得，但都不是用意志可以让它发生的。在这些方面使用自我会阻碍其进展。关键在于无所期待。你越用力专注地去聆听，你看似平静的头脑就越在高速地运作着，阻碍潜意识的信息流入进来并被感受到。

当自我成为一个纯粹的观察者，而非控制者，并且暂时中止其刻板的判断，那么内在的直接经验就会得到一些自由，但自我仍然意识到它。当自我完全或几乎完全被征服时，就像在睡眠中一样，那么就有可能收获到透过内在感知传递过来的直接经验，但如果你去理性地分析那些信息或尝试记忆它们，就会因你的逻辑脑被启动而又一次消失掉。直接的内在经验经常中断并很少持续，原因就是自我在接收的同时几乎立刻就开始对内容形成分析，理性逻辑的评断会钳制住它，你的审视让你一无所获。

细雨社 www.xiyushe.org

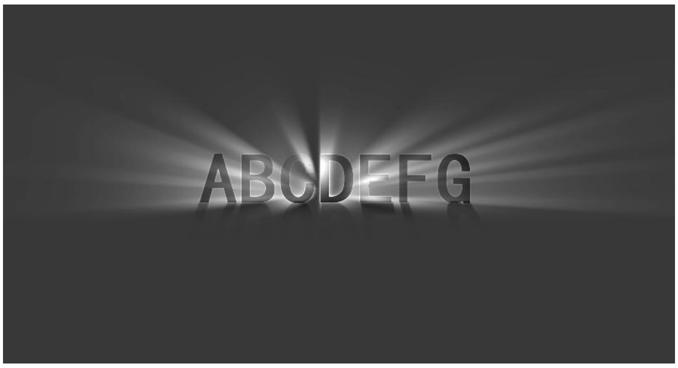
第 43 节 第八内在感知，空间

1964 年 4 月 13 日 星期一 晚 9 点 如期举行

第 43 节课会讨论到的背景材料：

（珍的记述：昨晚，1964 年 4 月 10 日，就在快要入睡之前，我经历了以下的情景：我虽然闭着眼睛，却看到一张写满字的纸，我认出那是迪·马斯特斯（Dee Masters）的笔迹——她是我在阿诺特美术馆（Arnot Art Gallery）的主管，我下午在那里工作。

那是一张便签纸，不是打字纸那么大，而是更小一些。我认出了我丈夫罗的名字，还有一些其他的字词，但后来我都忘了。这张纸很亮，好像有什么地方有光，而其他地方则一片漆黑，就像你闭上眼睛时通常看到的那样。我有一种感觉，好像在这之后还发生了类似的一幕，但我睡着了，已经不记得了。事实上，直到今天下午，也就是 1964 年 4 月 11 日，我才重新想起这段经历。）



灵视的感觉是很奇妙的，你闭着眼睛本是一片灰暗色的无限，这时会有隐约的背光从远方亮起，好像暗夜中一辆从远方骑行来的自行车头灯，它亮但不刺眼。灵视的画面一般被这灯光衬托在光与你的中间，形成透着光的画面。画面四周轮廓是光影的交错。

（罗的记述：昨晚，1964 年 4 月 12 日，我做了一个很短却非常生动的梦，梦里我看到我们家拐角处、斯坦普家门前那棵树的一根大树枝掉了下来。

事情发生在白天，而且是彩色的画面。那根树枝大概有十英尺长、三四英寸粗，砰地一下摔到街道上。当它撞上路面时弹了起来，白色的木屑像铁砧上的火星一样迸溅出去。那树枝没有砸到任何车辆或行人。我应该是站在附近，但并没有参与其中。我不记得有风暴或大风。

那根树枝现在还好好地长在树上，看起来很结实，但它的生长角度很奇怪，显得有点突兀，在那一片错落有致的枝干中显得格格不入。我以前常常注意到它，也时常在想，它究竟有多牢固。）

细雨社 www.xiyushe.org

（今天早餐后，珍读完第 42 节时，“抽离”（disentanglement）这个词突然浮现在她脑中。她相信这正是使传送与飘浮成为可能的第八种内在感官——赛斯先前曾简要提到，这两种能力依赖于另一种内在感官。

下午 4 点左右打盹时，珍在清醒状态下短暂体验到了她曾描述过的“无限黑暗”或“意识扩张”的感觉。当时她尚未入睡，只是闭上眼睛、放松身体。

这天晚上，威利表现得非常好，整节课都安静地睡着。夜色温暖、多风而美丽，上课时客厅有一扇窗开着。珍传述时语调比平时略高，语速稳定，眼睛如常微暗，说话比前两节稍快一些。课前她照例略显紧张。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

这段你们可以记下来，也可以删掉。

（“嗯？”）

我已经告诉鲁柏他没有怀孕，所以我预计从现在起，我们的课程会顺畅一些——毕竟他已经不再纠结那个“大问题”了。我得说，他的自律非常值得称赞，而我自己也给予了他很多帮助。这些课程本身也促使鲁柏培养了纪律感。

在任何时候作为最后一次转世的经历，孕育都是会带来很多的瓜葛涟漪和麻烦的。这对男性的影响远比对女性的要低。可以做到毫无记挂地随时说走就走并不是一件容易的事。

我很高兴看到你们课外的实际练习，某种意义上说，进展得非常不错。要知道，鲁柏一直以来都是个怀疑主义者，而那些在课堂之外体验到的内在感官现象，确实有助于他接受我们在课程中讲述的内容。当然，我并不希望有那种轻信的傻瓜来听课，不过说实话，偶尔有人愿意照我说的去信一回，我还是会挺高兴的——虽然那种震撼，说不定连我这样的“体质”也有点扛不住。（微笑）

细雨社 www.xiyushe.org

我希望你也是，约瑟。希望你也能更多地体验内在感官的运作——你确实应该。

（“我梦见一根树枝掉下来了，这和内在感官有什么关系吗？”）

你说那棵树的梦？现在我还不确定那是不是单纯的梦，也可能不是。它和你以前那个与树有关的体验不同。我不确定那根特定的树枝是否真的会在某个特定的时间掉下来。也许你看见了它最终掉落的画面，但那和鲁柏所经历的“看到钟表”的经验不是同一类型。

鲁柏是对的。我们可以称第八种内在感官为“抽离感官”（sense of disentanglement），它是最基础的内在感官之一。实现彻底的意识抽离非常罕见，但透过训练还是有可能达到的。其间会出现一些不同程度的变体，不过通常仍会保留一些伪象信息的残余。

即使在这方面，也存在不同的层次。再想想鲁柏那次的经验：他人在一个房间里，闭着眼睛，却“看到”另一个房间里的钟表时间。这种遥视算是比较简单的一种，但对他来说，已经代表了发展上的一个重要阶段，你自己的成长也应朝这个方向迈进。他当时关注的是一个“伪装概念”——时间，尤其是钟表时间，而钟表本身就是一种伪象。他透过心灵感知，让自己从伪装中部分“抽离”了出来，从而可以忽略一些表层的伪象，去感知隐藏在其后的伪象内容。这是通往更进一步的必经之路。

细雨社 www.xiyushe.org

当你打破自己头脑中故有的逻辑经验，而不再质疑这个世界是幻相这一事实时，你就有可能愿意去尝试那些看似没有可能达成的尝试，并且不会在做出努力的时候，自己嘲讽自己的疯狂与不科学。什么是自信？首先要相信。不是相信什么，而是相信自己。因为你就是在你自己营造的梦世界中，你就是这里的唯一的造物主，你的意念就是这里唯一的物理法则，当然光靠角色我的“我想”是远远不够的。就好像你想要尝试用意念扭曲一个勺子，一方面自己极其努力地在尝试，另一方面自己跟自己悄声地说“这很不科学，没有可能的”。两个对冲的信念就相互发生了牵制，形成正负对冲的效果。

很多人首先会想“这不可能”，然后会想“我试试，反正也不损失什么”，于是就很努力地去尝试，最后却证明了那不可能达成。不是不可能，而是你没有放开你的内在许可。这就像跑去买烟的人、手里拿着酒瓶的人，嘴里却高喊着：“我真的很想戒烟戒酒啊！”

比如说，就连悬浮（levitation）这种现象，也在很大程度上牵涉到伪装，因为伪装的物质身体确实升起来了，但你们仍然是在使用这个伪装身体的形式。而若能在没有伪装身体的情况下进行移动，那当然是一次巨大的跃进，不过依照你们的进展水平，这也是可能做到的。但即便如此，你们仍然是在伪象的空间中移动。

细雨社 www.xiyushe.org

在你们的层面，要完全摆脱一切伪象确实非常困难，但这也是可以达成的。而在这方面，心理时间的运用就变得至关重要——因为当你能够充分运用心理时间时，伪象就会被大幅削弱，可能会削弱到几乎惊人的程度。

物体漂浮或载具我的漂浮都是伪装层的显像幻术，这并非是真实的飘。利用飘在自己的房间里游荡，或去往其它城市旅游，也不过是本层面显化坐标的修正，和实际意义上的漂移也没有多大关系。真正的漂移是跨层面、维度、次元的，去到平行世界、去到异次元空间、去到高维世界里。而真正完成漂移的绝非这个肉身我，而是内在自我意识的意识焦点。

（这里珍敲了敲我的桌子以示强调。她的语速此时略慢下来，与前两节课的节奏相近。）

我不会教你们怎么悬浮，就像我不会特别给鲁柏上什么“千里眼课程”一样。你在伪象空间中移动伪象物体的能力，将取决于你自己的发展程度和吸收能力。再说一次：你们始终在与伪象打交道。其实你们一直在通过内在感官移动伪象物体，只是自己并未意识到而已。关键不在于学会“怎么做”，而在于“意识到它正在发生”。而通过练习，这是完全可能办到的。

细雨社 www.xiyushe.org

我得说，我自己也有些老不正经，至少喜欢欣赏鲁柏那春意盎然的穿着。就像鲁柏一样，我也喜欢这股狂野的春风。我们三人曾有无数个夜晚，一起走过春天的街道。

（“在波士顿吗？”

我像往常那样试图逗赛斯一乐，我偶尔会这样干纯粹是为了自娱。赛斯-珍照例没理我；不过珍朝我投来一个“你该懂事点儿”的神情，反而把我逗得笑出了声。）

在丹麦，还有其他地方。我建议你在把我逗崩溃[break]之前，先自

己去休息[break]一下吧。

赛斯并不愿意花时间去辅导罗各种用意念控制物体隔空物移的魔术手法，虽然这是可以办到的，其前提条件就是你要让自己的意识频率和你指挥的伪装物达成一致。当同频发生时，你的意识就是它的意识，你的行动就是它的行动。物体漂浮使用的是能量驻波，驻波的变频与移动就能移动物体。

Y2-5-43.2

（9:26 休息。珍当时状态明显有些出神。赛斯提到春天的狂风，可能是因为她在传述这一段时，常常在敞开的客厅窗边停顿。那确实是个美丽的夜晚。

我们聊了聊最近做的一些梦。说着说着，珍忽然站起身来，又开始传述。语调自然，语速缓慢。9:30 继续。）

宇宙正在扩展，就像梦境那样不断扩展。换句话说，这种扩展方式和你们所理解的“空间”完全不是一回事。从最基本的层面来说，它更像是一种意念的扩张。它和你们习惯上认为的空间或时间并没有关系。

我早就说过，你们科学家关于“宇宙膨胀”的看法并不准确。虽然从某个重要角度来看，宇宙确实在扩展——而我说的正是那种情况。

我们科学家理解的扩张是物理空间的距离的扩张，而这里说的扩张是概率学可能性上的延伸和扩张。随着一个意识面向的内在拓展，其涉及到的内容成几何倍数般增多，就好比跳棋、五子棋、

象棋、围棋的难度不是一个数量级别。因为需要考虑的变量与可变量不是一个函数级别。但它们的棋盘却在物理大小上没有多少差别。

（珍再次敲了敲我的桌子。在接下来的内容中，我会标出她着重强调的语句。）

你们自己的梦世界也在不断扩展。你们的念头同样在持续扩展——但这些念头本身并不占据空间。而宇宙的扩展方式，也跟你们对空间的理解没有关系。真正的空间，也就是“第五维度空间”，具有一种无需依赖空间本身的扩展能力——不是你们所说的“空间”。

五维的扩张不是物理大小的变量，而是内在精细度与复杂度的变量。一个人的意识成长与自我成熟和他的身高与体重不相关，而是与其能达成的复杂思考能力有关。被扩充的是脑回路的密度，而不是头脑的物理体积。对同一事物可形成认知的观察点越多，理解就越全面充分。意识的进化不是从某一点到另一点，而是让自己更加包容、通透，我们修习的是兼容的能力，囊括的范围越大，自我觉知的素材就越多，无漏认知的达成度就越高。意识完型即一个达成了无漏智慧全然知见的意识成熟体。

细雨社 www.xiyushe.org

你们现有的任何测量方式，都无法真正测定我所指的内容。不过，也许我用一个与你的职业相关的例子，约瑟，能让你多少理解一些。设想两幅大小和形状完全相同的画作，也就是说，它们在你们的宇

宙里占据着同样的空间。一幅非常粗糙拙劣；另一幅不仅显得更精致，而且似乎在不断变化——尽管它所占的空间始终不变。

假如这是一幅风景画，这种“变化”意味着：在同一片画布里不断加入更多的树木和山丘；山丘在这有限的空间中越长越高，却始终没有越出画框。再想象，这种变化还包括景深的延伸，画面一再向后展开，却始终没有触及画布的背面。

想象一下，这幅画中的人物或居民都拥有心理层面的实相，而且一切仍然在既定的空间范围之内。换句话说，设想“意识”“成长”“实相”和“扩展”，完全不依赖于你们所理解的空间扩张，而是在心理层面几乎拥有完全的自由。这样，你至少就能大致明白我所说的“宇宙扩展”是怎么回事——它和你们科学家所谈的“宇宙膨胀”根本不是同一回事。

我们不妨增加一个比喻：一个话剧舞台，上午是幼儿园的汇报演出，中午是国家话剧团的经典剧目，晚上是少年宫的彩排。相同的空间内三个不同水平的表演，讲述着三个不同的故事，却在同一空间中。三个故事间没有任何因果关系，三张海报被同时排列在公告栏中。三个剧组的演员都通过自己的表演获得了自己演绎水平上的成长。他们通过自己的演出更深刻地理解了自己扮演的角色、故事的寓意，进而更好地理解了自己、领悟了生命。

不同成熟度的自我意识，在相同的有限空间里，同时演绎着不同的故事，各自品悟着符合自己当下觉悟能力的素材，培养与历练着自己对心性、自性、爱与本真的理解。

大多数实相其实与你们所设想的空间毫无关系。它们的成长与存在，大多根植于我们先前称之为心理时间的领域——这是一种与你们所理解的空间完全无关的存在状态。心理时间是一种有利于所有意识存在的气候或环境。

这实相并非“相”的实有，而更多蕴含与指向的是本质真理的理念性轮廓架构体系的意思。或者说宏观的“道”。道与物理法则是两码事。

细雨社 www.xiyushe.org

你们习惯把空间看成一片“空无”，需要被填满——因为在你们的层面，你们确实用伪象去填充所谓的空间。但我要再强调一次：真正的空间，也就是第五维度的空间，本身就是一切存在的生命力和根本材料，它是鲜活的、充满能量的。我到目前为止所描绘的，只是一个粗略的轮廓；万有都是借由这些材料，以某种方式被编织出来的。

即使在你们的层面，“品质”的提升也可以看作是一种扩展，但这并不等同于空间的膨胀。宇宙确实在不断扩展，不过它是以一种质的方式（qualitative manner）在扩展——这和你们通常理解的空间扩张毫无关系。而这种扩展，比我此刻所能向你们说明的，还要更加鲜活，更加真实。

第五维空间并非是一个我们现有概念中的物理空间，它本身并不具有物理空间所特有的物理形式的性质。或者说“空间”这个词，在我们的理念里与高维有着巨大的本质差别。它们所说的空间不是一个三维距离尺度上的立体空场，而是一种利用某种统一规则在运作着的场域。这种场域并不能用我们已知的三维数学理念去衡量它或界定它。我们由它而生，与它并存，和它套叠。犹如盐和海水一般的关系——没有盐，海水不再是海水，但盐却不是海水，海水也不是盐。海蒸腾出云，云不是海，也没有盐，可是云源于海，又归于海。云、海、盐，从理化层面上它们明确地是三样不同的东西，但又在宏观循环上是本自一体的。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议稍作休息。到目前为止，我们已经传达了非常出色的资料，我对此非常感激。而刚才所传达的这些内容，其本身的“质”已经超越了你们的时间与空间——在这种情况下，这种“质量的扩展”是独立存在的。

（此时珍做了一个戏剧性的手势，双臂张开，双眼深邃。）

举例来说，房间的墙壁并不会为了容纳一个伟大的想法而往后退。同样地，宇宙由内而外的扩展，也并不意味着向外挤压或膨胀。

一个功能更强大更智能的手机不光需要硬件的升级，更多的是在于升级算法与内在程序编写的原则与逻辑框架。它的体积不用做得越来越大，而内在精细度却可以越来越高。

（9:58 休息。珍说她此时“飘得非常远”，明显处于高度解离状态。而且她又感到自己的双手“变胖了”。她左右手无名指上各戴着一枚戒指，平时很容易取下。但这时她发现，婚戒完全取不下来，另一枚戒指也费了很大力气才拿下来，指节都瘀青了。

这种肿胀感持续了一两分钟，然后逐渐消退。据我观察，珍通常在传述特别出色的资料时，会有这种“扩张感”，她也认同我的看法。奇怪的是，我以前从没请赛斯解释过这件事，所以这次我特意提出来，希望他今晚能说明一下。当珍再次开始用平常语调传述时，她感觉双手已经恢复正常。10:07 继续。）

在回答你休息时提出的问题之前，约瑟，让我先把我们刚才的讨论继续下去。再说一次，梦的世界是非常鲜活、真实且有效的，它完全不占据你们所说的空间。它在很大程度上也不受你们物理时间的限制，但它确实存在于一种“心理时间”的气候或环境之中。

细雨社 www.xiyushe.org

你当然无法明确指出梦境发生的地点，即便那个梦中的位置与你们伪装宇宙中的某个熟悉地点相吻合。梦的体验并不是在那个特定的“伪象地点”里发生的。身体仍然躺在床上。虽然在梦里你可能认出某间真实房子的完整家具摆设，但做梦的人依然躺在自己的床上。梦境中的“地点”和你们现实中的“伪象地点”看上去一样，但它们并不相同。

一个在你们的宇宙中占据空间，另一个则完全不占据。宇宙的扩展，就像梦的扩展，不会占用任何伪象空间。但这并不意味着其中没有成长；也不表示完全没有运动。这只是说明，宇宙的扩展是一种质的存在与质的扩展，它超出了你们目前的测量方式与完整的理解能力。

内在感官的最充分运作，只有在这种心理时间的环境中才有可能实

现。这里有太多内容我迫不及待想告诉你们，但你们此刻所能理解的却实在太少了。

各种概念在一个你们看不见、摸不着却确实存在的架构中迸发成形、演化发展，并进一步转变为其他形式。即便是原子与分子，它们自身也经历着心灵的扩展，并蕴含着远超你们理解范围的浓缩认知（condensed comprehensions）。

宇宙的构成并非无生命的。即便在你们的层面，它也不是一个等待被填满的空洞，而是以你们尚无法揣测的方式，持续不断地扩展着。

你们对空间的认知源于自身有局限的感官体系对部分实相的片面观测和理解。空间远非你们当今知道与理解的那个样子。基于错误的对空间的认知理念，你们被困在自己的思想方式里，渴望用力学征服与跨越空间的想法，导致距离与速度这两门基于伪装的伪科学在时间这个伪参数上展开自己的歧途。就像钢琴与唢呐的交响乐一样，无法与真相合拍共鸣。你们当今的科学体系有如九分熟的牛排一样，虽然已经过火，但确实还能吃，也有营养，就是咀嚼起来相当费力。可又舍不得换一块从头来过。

你们所寻找的宇宙大一统物理公式，是一个舍弃了真理的公分母，它的唯美是基于牺牲真实的多样性、多维、多元而萃取出来的一元论。在化繁入简的归一过程中，你们只片面地参考了一个层面中极其有限的伪装扭曲，这让基础参数和思路从基础科学上就已经错得离谱。

就像你们曾经推翻地心说一样，古典物理的“三原色”——时间、距离、速度，都会被推翻并遗弃。到那时你们才能窥见真实科学的真谛。

那是不基于实证科学的科学，你们将不再依靠唯物主义辩证法研究你们眼前的世界。那时你们已经知道：不能依靠 4%的可观测宇宙去理解真实的全然真理。

接纳不可验证的不可见需要对内在感知力的全面应用，这应用不是某个人的灵光乍现，而是全面与全民的灵性知识普及。这不是唯心论与唯物论两大谬误怪胎的角斗，而是一次基于灵魂的物种意识升华。你们要寻找的真相不在眼前或脚下，而是在眼帘的后边、心识的里边。它是非逻辑的思想，是非理想的真相，是混沌的大一统，是万物本真的道理。你们需要如它所是的样子去接纳它、应用它、拥抱它，而非为了你们能理解的“美”搞出各种扭曲后的公式，因果逻辑成数学的习题。

细雨社 www.xiyushe.org

基于因果律的线性逻辑数学确实给你们带来了今日的科技成就，但它的作用就像是幼儿的学步车一样，在妨碍你们学会奔跑和飞翔。利用它你们更无法理解瞬移和闪现这样非线性的科技原理。

我们可以把空间分为四大类——

第一类是：梦的空间、更深入的伪装层空间（元宇宙或游戏内空

间、影视作品塑造出的空间、回忆与想象力构筑出的空间）。这些是思想营造出的内在空间，呈现与消失都在一念的起落间。

第二类是：本伪装层的空间、平行伪装层的空间、本伪装层和其它伪装层错落在不同时间线上与频率线上的其它空间。这类空间涉及到群体意识，包括自我群体的狭义群体意识和广义的群体意识（单人副本还是多人或公共副本）。空间有相对的稳定性，不能全然地按照自我意识进行随意的扭曲。

第二类半是：滞留层空间与宗教信仰亚空间，属于第二类空间的另一种版本。只不过表现形式犹如木偶戏和皮影戏的差别。

第三类是：后台的空间、中间层空间、第五维空间、更高的维度空间等。这些所谓的空间是相互套叠，虚实掺杂的。但凡有相皆属虚妄。

第四类是：虚空。虚空无相，但承载着广义本源。它是唯一可以真实被叫做空间或宇宙的实有。前三类都是本源意识幻化出来的层层思想内拟空间，或叫做伪装空间。

比如：你在戴着 VR 头盔看电影，界面是一个被模拟出来的电影院，在播放大厅里正放着电影。你看见电影中的主角推开了一扇门，他看到房间里一个孩子打开了一个魔法阵。那魔法阵通往另一个世界，那是与小孩所在世界相平行的世界，只是那世界里已

经发明的时空穿越门，可以去往过去和未来。小男孩想要借由那穿越门去到未来，找寻一个可以潜入自己梦境的机器，因为孩子很想念自己已逝的妈妈，渴望在梦中与其在天堂相会。

而此时你的灵魂正在它的内在意识景象中看着那个戴着 VR 眼镜看电影的你。

问题是，这里涉及到的空间分别有：小孩妈妈所在的天堂、梦世界的空间、平行的未来世界、平行世界、电影主角所处的小男孩本来的世界、那个被虚拟出的电影院播放大厅、那个看着 VR 电影的所谓的你自己之世界。

这些一层层的所谓空间，哪个是真的?

（珍一边站在敞开的窗前往外看，一边继续传述。）

就像鲁柏现在透过窗户望出去，仿佛在看着通往街道的空无——但这个所谓的“空间”其实根本不是空的。只是通过专门化的伪装感官来看，它显得像是空无罢了。你们的外在感官只是让你们能够感知属于自己的伪装，而对其他存有而言，你们的伪装有时可能反而呈现为空无；而对你们来说那些看似空无的部分，对他们却可能充满了活动与生命。

我们看海的感觉犹如外太空看大气层的感觉，而深空看我们这个密度泡的感觉就好像在看一碗稠粥。空从来不空，而所有相又都是空构化而成的，所有的不空都是一念化生出的相。相本是空，但空中又有相。

细雨社 www.xiyushe.org

你们科学家关于宇宙膨胀的看法过于依赖你们自身那些局限性的理论，因此要把真正的情况解释清楚就变得非常困难。我再次请求你们练习心理时间的运用，因为在那里，内在感官能够最大限度地摆脱伪象的束缚。通过体验由此带来的内在扩展，你们或许能更贴近那些观念，进而更接近我们所说的那个真正扩展中的宇宙。

如果把宇宙膨胀比喻成过去二十年内互联网信息量的堆积是很贴切的。无数虚拟空间犹如雨后春笋般绽放、生长、凋零、消失，此起彼落，但总量越来越多。可是它们却不占用任何的真实空间。(服务器的体积单说)

梦境的类比在这里同样非常有帮助，我建议你们认真再读一读这部分内容。

梦境世界是一个非常生动、有效、根本不占用任何空间的世界。你当然不能确切地标定一个梦境的位置，即使这个位置是你相当熟悉的伪装宇宙。梦境本身不能在特定的伪装位置进行经历。身体躺在床上，虽然你对梦境中的房子和陈设完全认可，但做梦之人仍在床上。两个位置——梦境位置和伪装位置，看起来是相同的，但它们是不一样的。

其中一个在“你们”的宇宙中占有“空间”，而另一个则否。梦中的宇宙以同样的方式进行扩张，并且，不占用伪装空间。这并不意味着，在宇宙的膨胀中不存在所涉及的增长。这也并不意味着没有运动。它只是意味着，一种定性方式的存在和扩展，这超出了你们当前的测量能力或理解范围。

细雨社 www.xiyushe.org

至于鲁柏的“胖手”，以及你自己的类似感觉——这只是在一种非常有限的意义上，暗示了某种可以期待的延展特性。这种体验完全不同于我们刚才所讲的内容。所谓延展，是指组织囊（tissue capsule）的向外扩张。其程度相当有限，而与之相反的体验就是收缩。这种现象最贴切的比喻就是脉动，或者说是一种遵循着或多或少的规律节奏的搏动。

它涉及到内在自我，以及那层环绕你们物质伪装身体的组织囊。关于这种组织囊的存在方式与目的，我在先前的课程中已经作过简要

说明。

肉身载具我的壳窍边界感，在自我意识解离的过程中，会被感觉到极度扩张或无限缩小。意识我出现一个新的自我边界，呈现出双重边界、双重自我，一虚一实。此刻虚者为实，实者为虚。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们休息一下。

Y2-5-43.3

（10:32 休息。珍照例呈现出解离状态。10:38 继续。）

我先简单说一下，在宇宙中，所谓的“移动”从根本上就是不必要的。这只是为后续课程做个初步铺垫，我现在不会深入展开。

当你们所谓的移动问题得到解决时，你们其实已经不再需要“移动”了。因为只要充分运用内在感官，就会发现那种你们所理解的移动完全是多余的。对内在感官的充分运用，相当于一种近乎完美、而且完全不受所谓空间限制的沟通方式，如此一来，通过空间移动来

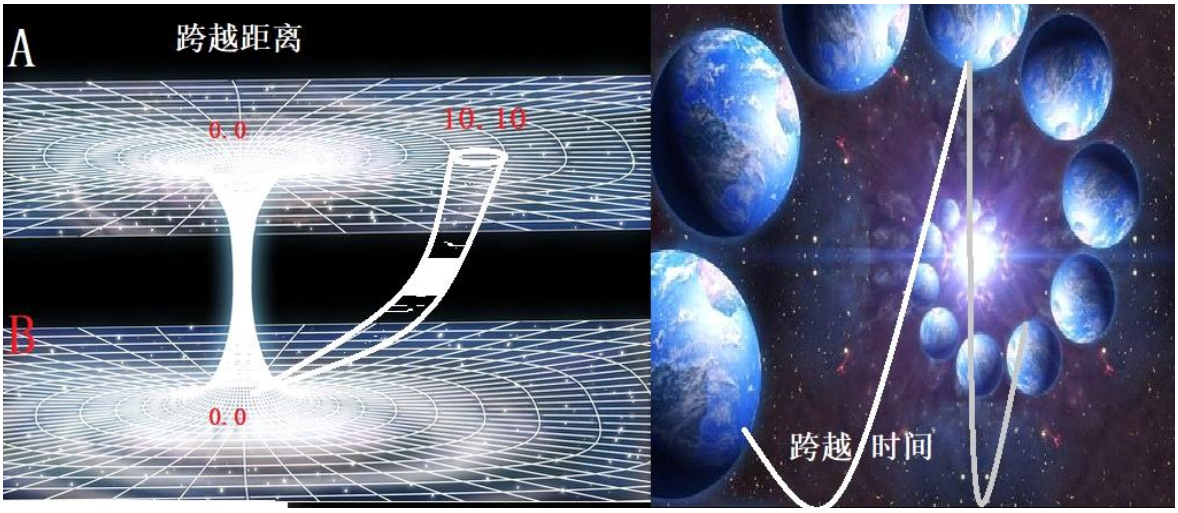
实现的沟通方式就会变得过时。

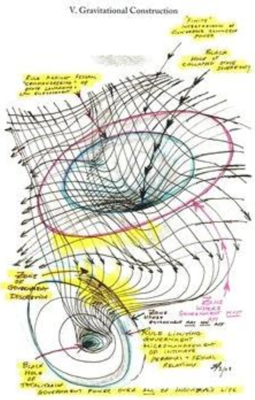
内在感官自有它们的“移动”方式。所谓移动，只在空间框架与时间概念之内才成立，就像在你们的层面一样。而内在感官的这种“移动”，主要是一种频率、振动或脉动的转变，是一种生命力形态从某一特定模式或面向转化为另一种的过程。

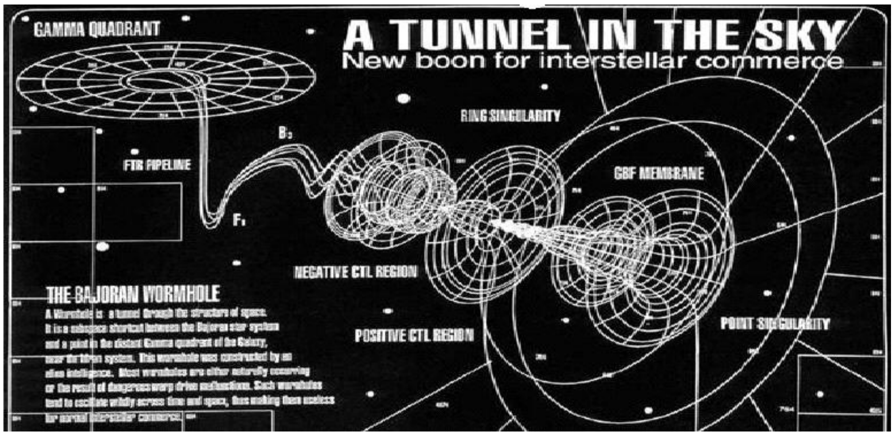
跨越距离或者更准确地说，当渴望从空间中一个坐标点移动到另一个时，我们要做的不是使用时间、通过速度、利用力量来逐点经历中间相隔的坐标点，而是应该利用内在心理时间，进入内在实相，进而修改位面坐标。

从 A 面的坐标 0.0 上脱离，进入 B 面的坐标 0.0；然后再从 B 面跳转回 A 面坐标 10.10，完成位移。这样的位移技术，让我们可以进入其它的平行位面或更广泛的现在中，忽视所谓的线性时间格局。穿越时间的前提是：首先我们的知识要能理解所谓的过去没有过去，所谓的未来早已发生，所谓的我们并非唯一。

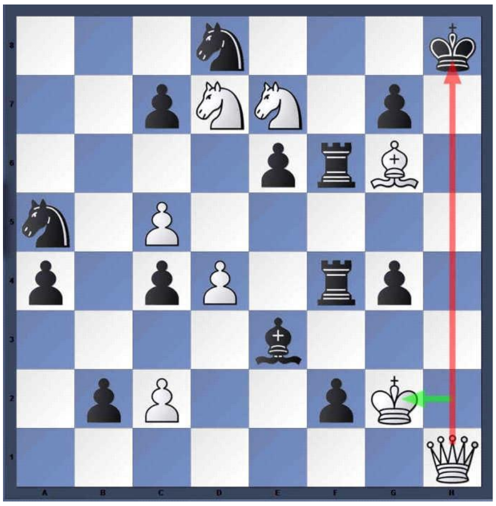
细雨社 www.xiyushe.org







而“在空间中的移动”其实是一种扭曲。我以后会在更多课程中深入谈到这点，因为它极其重要。你们现在大概可以理解，为什么第八种内在感官“抽离感官”（disentanglement）如此关键，因为内在自我必须先从某种特定的伪装中抽离出来，才能进行转变。它必须能“忽略”掉某一组伪装模式，然后才能顺畅地采用另一组，或者完全舍弃伪装。



这棋子的移动不过是相中设计出来给你看的，它完全可以从一点上消失然后直接在另一个点上显现。而在消失与显现的一刹那过程中，它完成了一次显示坐标的后台程序内容修改。如果不能理解这一概念，你就无法理解无限远的两枚粒子怎么可能实现相互纠缠；更加无法理解第八种内在感知。因为第八种内在感知是基

于非实证科学的，即不可证伪的自然本真学。

我们现在所探讨的这组内在感官，其作用正是将意识从一套伪装模式中抽离出来，并顺畅地切换到另一套模式。而那组最依赖心理时间运作的内在感官，则几乎能够完全脱离伪装模式，而不再进入任何新的伪装模式。这组感官或许才是最重要的，因为它们所通往的，是对未经伪装的实相的直接体验。

在充满无限彼此对立的混沌宇宙中，非一不二的似是而非是终极真理的代名词，它的本质规律就是不断地没有规律地发生的变化，当你说它是什么的时候，它已然不是；当你说它不是什么的时候，它有可能就是。一切都是概率中可能性的随机变化。科学的方向是概率学与有可能的概率比和概率项中都有哪些可选项。

今后如果有人说“这不科学、这是伪科学”，那就是没文化的标志。因为凡所存在必有道理，只是能理解与不能理解、发生的概率有多大、能掌控或不能掌控、可复制可重复或不可复制与重复。

从某些方面来看，你们的梦境世界实际上比清醒世界更接近实相的直接经验。在清醒世界里，你们的内在感官被过度遮蔽，以致几乎无法察觉其运作。但这并不是说在你们当前的状态下，梦境世界就比清醒世界更重要，而是说，梦境中所蕴含的真相，能更深刻地揭示你们自身存在的源头。

如果有人说“你做梦呢吧？你是痴人说梦”，那是在恭维你比我

们的科学家更接近真理的实相了。因为你已经至少从伪装层中脱离了出来。

你们会发现，今晚我们已经探讨了一些非常重要的重点内容，对后续的讨论将非常有帮助。还有其他方面，我会在未来的时间里再展开。我很期待夏天的讨论。说不定鲁柏还会穿上泳衣呢。

（“也许吧。”）

我再提一句，尤其是你，约瑟。因为你从我们这几节课中对自己当前人格的认识，让你这个冬天过得比没有这些知识时要愉快得多。我建议稍作休息。

（11:00 休息。珍照例进入了解离状态。我们再次聊起一个希望赛斯在休息后能提到的话题——这次是珍在 4 月 10 日的那次遥视经验。见本节开头。珍在 11:05 用正常语调继续传述。）

细雨社 www.xiyushe.org

我前面提到的那种扩展与收缩的脉动，涉及组织囊中某些固有频率的运作。从某种程度上说，它体现了内在自我在某个有限面向上的一种能力——在这一面向中，它能够以更自由、更少限制的方式调整频率和脉动。我当时就是想说明这一点。

鲁柏关于那张纸的经验，是一次千里眼现象，就像他对钟的经验一样；而千里眼与伪装图样相关，心灵感应则不然。随着他的能力增强，在这类体验中，鲁柏将能“看见”更多。

他所“看见”的那张纸，是杜罗莎·皮里（Durosha Piry，即珍在画廊的主管）的笔迹，放在一张桌子上。那张纸上写有你的名字，还有其他一些艺术家的名字——那位女士正在考虑将这些艺术家的作

品陈列于办公室中。

那张字条放在那位女士公寓的书桌上，而鲁柏并未见过它，也不曾以常规方式知晓其内容。因为纸上提到了你的名字，约瑟，我暂时不会再深入谈这件事。鲁柏“看见”了那张纸，但没能读取更多内容，只是因为你的名字没有再出现，纸上也没有进一步的信息；只有一连串的名字，而他在情感上缺乏继续深入的动力。

在禅修与灵修的修行过程中，我们主要要做的是对自我意识频率的扩展和自我可视视角的扩充。禅修是个人的祈祷，是破除内在局限的过程，而灵修是增进自身仁慈的过程。

仁慈可不是烂好人：

仁，因同理心而达成彼此通心达意；

xiyushe.org

慈，上兹下心，是心性茂盛成长的样子。

心轮盈满、能量澎湃，又能感同身受地去理解与谅解他人，源源不断地输出爱的滋养，就可被形容成仁慈的。

心轮可流经的能量是无限的，但心轮犹如电机，要看产生的能量是否能支撑自己的全然运作——如果不能，就会渴望被爱与关怀，需要他人输电给自己；如果能并还有富余，就能给别人输电、温暖、呵护、关爱，点亮他人与这个世界。

禅修让自己观见真实的自己，灵修让自己成长为一个内心更丰满

充盈的自己。把内在的短板和空洞逐渐转化为满溢出蜜汁与光的百宝盆。

什么是爱？能够温暖、滋养心田的意识流，就是爱。爱可以滋养自己，叫做自爱；可以滋养彼此，叫做恋爱；可以滋养众人，叫做博爱；可以滋养弱小，叫做慈爱。爱可以是一个眼神、一个微笑、一句话语、一个动作、一段陪伴。

每个人都有自己心中的温暖，但有的人慢慢地把心过寒了，或是入不敷出，或是后续无力，于是心灰意冷，心门紧闭，渴望得到温暖，又不知如何获取。每每打开一点门缝，受伤了又退了回来。

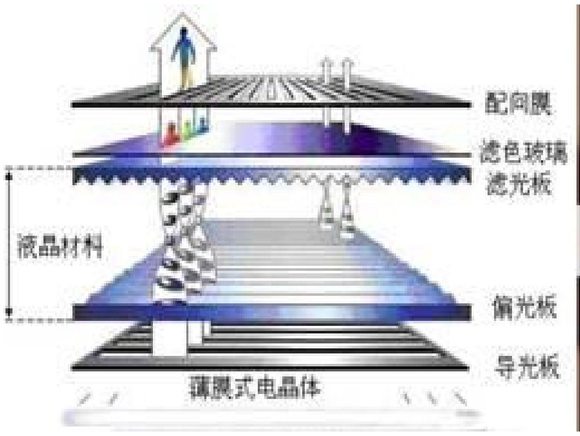
爱是可以利用爱的共鸣相互激荡而越来越旺盛的，爱是可以由内自发而出的，前提是不计较得失。算计的会发现自己总是亏本的，不算计的人总觉得自己有赚。因为焦点不同，前者关注给出了多少，后者关注得到了多少。天地间最大的能源来自自己的高我，那比自己亲生父母还要无私的疼爱。但它也最不是东西——你所有的“苦难”都是它安排的。如果你懂得怎么去从历经中收割智慧，你就能源源不断地被它的爱感动，生活在八喜中；如果你每每咒骂它给你布置的课业，那八苦的无尽历练会让最坚强的人也彻底崩溃。

在心轮的爱满溢后，喉轮的表达能力会开启，说出智慧的话语，

随后眉间轮的洞察力会逐步启动，遥视、透视、灵视，逐步展现。很多人害怕开启灵视后会看见鬼，被鬼纠缠，其实看见滞留灵、与滞留灵相互形成纠缠是有相对前提的。意识体因其意识的成熟度，各自有着不同的意识频率，被不甘与如果、愤恨与苦闷、无助和怨憎情绪裹挟的灵体，其能量场频率极低。它们都存续在与这一频率相同的频率实相层面中，而它们无法感知与看到比它们频率高的实相和人。

如果你从三正道开始修行，进而步入心轮的爱中，那高频的意识实相会让滞留灵无法骚扰你。除非你主动降频，像赛斯一样去低频实相内传法讲经论道，才会在它们面前以金光圣法相的模样显化现形。而讲法后你又可以回复到自己故有的高频，在它们看来，你原地消失不见了。高维们在我们这里显灵也是使用的这一原理。这是基于空间套叠原理和频率层偏光原理。

细雨社 www.xiyushe.org



我希望你们能够朝着这方面发展，但进展的速度当然取决于你们自己，而且你们每个人在细节上所展现的能力也会有所不同。这是意料之中的。一般来说，心理时间的运用会帮助你们两个以一种相对

平衡的方式成长。

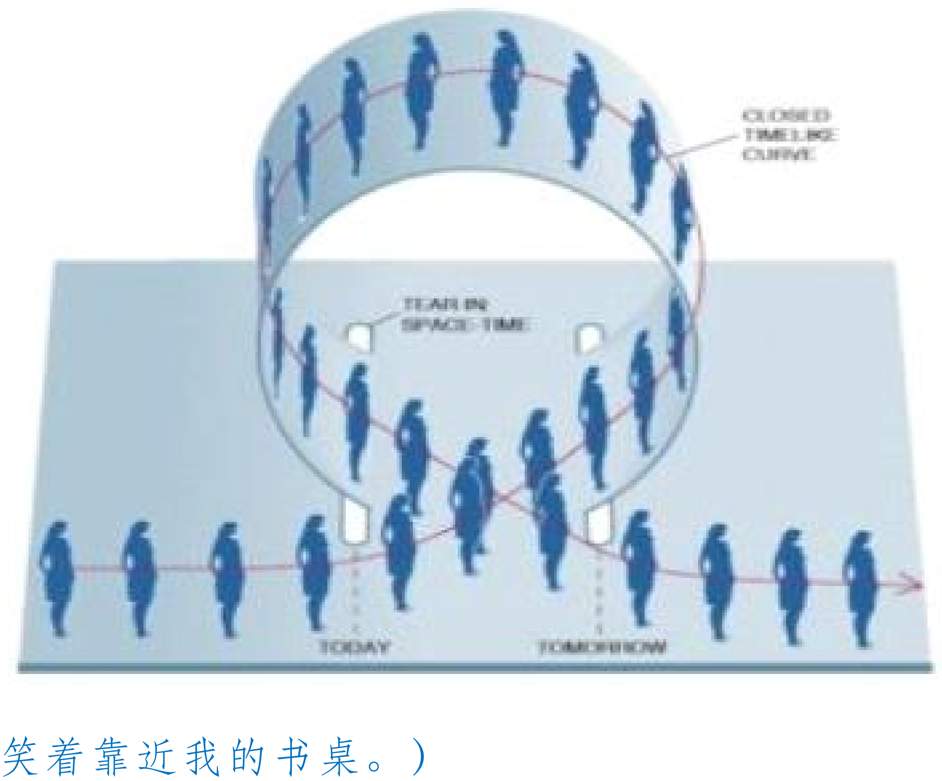
我很喜欢今晚的这节课。在讲完一些关于内在感官的资料之后，也许我们可以抽些时间来探讨你们各自的生命解读（life readings），我之前把它们暂时搁置，是为了先传达其他内容。

顺便说一句，虽然我记得自己承诺过不干预你们的事，但我还是想说，你们打算在夏天的周末去露营，是个极好的主意。至于你在上班的艺术卡公司那里的决定，也很不错，尤其是你还提出了加薪的要求。你得确保自己买得起足够的纸，来记录我们的课程嘛。

（“没错。”）

一切超自然的特异功能其基础是都必须先要能熟练地掌握心理时间。这是意识调频的关键。然后要有足够的自信，并且把载具我头脑中的成见束缚都丢入垃圾堆。

细雨社 www.xiyushe.org



（珍-赛斯笑着靠近我的书桌。）

玩笑归玩笑，你以后不会再觉得在艺术卡公司（Artistic）受了委屈了。现在你或许也能看出来，其实你完全可以更早就提出加薪要求，因为你付出的价值完全值得那样的报酬。

（我曾在艺术卡公司全职工作三年，后来离职了一年。最近我又回去做了一份兼职，工资涨了不少。这让我可以在下午专心画画，是个非常令人满意的安排。）

我可以跟你一起庆祝吗？你可以把这段话记下来，也可以不记。你们不会有孩子，理由我已经解释过了。在自由意志的范围内，这并非不可能，但可能性很小。

那么，我亲爱的朋友们，祝你们度过一个温馨、甚至喜悦的夜晚。

（“你也一样，赛斯。”）

就像往常一样，我并不喜欢离开你们。但当鲁柏来回踱步，并连续那么长时间流畅地说出我的话，而你又飞快地奋笔疾书记录我那些不朽的句子时——我知道你们肯定也巴不得可以休息一下了。

（“那你现在要去做什么？离开我们之后？”

这是我常抛给赛斯的问题之一，而他到现在还没真正回答过。）

我不会去做你们要做的那些事。至于我自己的来去，我会找个时候谈谈，哪怕不能完全满足你们的好奇心，至少也能让你暂时闭嘴。

（“哦。”）

或许我们可以用整整一节课来聊这个话题。

（“听起来不错。”）

在那之前，就请多忍耐一下。我得说，有些你们创造出的伪装真是

非常可爱。有时我回来时，会再次怀念春天和那温暖而多风的天气。

（“晚安，赛斯。”11:32 结束。珍照例处于解离状态。她的手仍有些肿，婚戒仍然摘不下来，而我自己的右手也有轻微的肿胀感。）

总结：

当你可以激活自己本真的全部实力后，你会发现意识是没有疆界的，你可以进入宏宇宙的意识网格中，与无量多的存有共享无始以来的所有智慧。就好像一个山里娃第一次学会用搜索引擎一般。你会发现一切答案都在那里，根本就无需从掰手指开始发展初级文明。问题与答案同时出现在脑海中，在你思考前答案就已经在那里等着被你觉知与解读了。

细雨社 www.xiyushe.org

内在实相与外在实相的融通，让自我意识、自我群体意识、群体意识、合一意识、宏意识逐步达成合一，让意识不再被“我”这个单位所困。熟练地利用心理时间，可以做到言出法随地随意点化江山，甚至创建宇宙。不再被“相”束缚，从一个玩家成长为游戏的编程创意者。自我可以同时是编剧、导演、演员、剧务、角色。

随意显化，无处不在，所有皆是皆不是。摆脱二元性的对错、取舍、是非之纠结。

Y2-5-44.1

第 44 节

前情摘要：

整个内在修为提升的过程，不是你要到多高的意识维度去，也不是为了提早跳级毕业、脱离本层的轮回，而是在于培养你的多元包容性和多维视角下的宏观见识，让你的心智可以突破本层知识的天花板，与整个本源意识网络形成无阻碍的连通；在解读信息的时候能有智慧，减少扭曲，增加观点，通透认知到本质之所以然。

如果有人说“孩子你膨胀了”，那就对了，因为你是在无限地扩展着自己。但被人看出你膨胀了，那也就证明你还没到火候，因为你张扬的是自己外在的气场，其华在表。宇宙没有在膨胀，但它确实在不断地扩容。慧中而外在朴实，让华彩自然自显，能内敛凝聚到无为而治才是功夫火候。这无为而治可不是什么都不干，而是能洞察先机，防患未然，四两拨千斤地安排与化解一切于无形间，不露痕迹地达成顺遂。

细雨社 www.xiyushe.org

第八种内在感知力就是不争。不争可不是憋着不说或没有见地，不争是基于不二认知上的智慧，了知到所有可能性均已展开，都在被同时探索着；没有不可能，只有我不懂。宏观世界是基于概率学上的最优解之集合，而最优解不是一个固定的套路，而是随机无常变

化中的一种能保持动态平衡的中性理念觉悟。

变通与调整让内在自我意识随时都处于一种稳定的、平衡的动态中，随缘就势，利而不害，为而不争。利是爱，为是行。无为也是一种为，不干预不是什么都不做，而是知道“烹小鲜”的技巧。

调整自我内在意识频率有两种方式，分别针对两个坐标系。其一是利用内在心理时间；其二是利用第八种内在感知。后者调整的是自我内在意识频率的高低。

高频可以兼容低频，而低频无法感知与窥见高频内的信息与道理。高频可以洞见无始，一切包括所谓的未来都在它的眼中，所以它不急，运筹帷幄，决胜千里。低频相对焦虑，忧愁造作——万一呢，如果呢，总是忧虑和担心、指责和抱怨。

第九种内在感知就是不二的融通。不再计较对错，而是掌握了通透的全局观，有了可变的通透认知，对所有状态、理念、说法、道理、路径都了然于胸。犹如在高空看着迷宫里的孩子们玩耍，玩得开心就好。都是经历，无所谓好坏；都是觉悟的历练，无所谓苦喜；都是成长的过程，无所谓是非。

这是本层面学生在毕业前能达成的最高心智成就水平。当然还有第九层意识水平，不过那已经涉及到了高我的层面，是第五维空间的功课，后边我们会讲到。

从今天起我们将会先用几课时来说说另一件事——十二重底层逻辑，即本层面的“道”到底是怎么运行的、怎么编写的。

平日里我们可以见到的都是“理”，即事物发生过程中形成的涟漪。那引动事物运作的“道”又是什么呢?

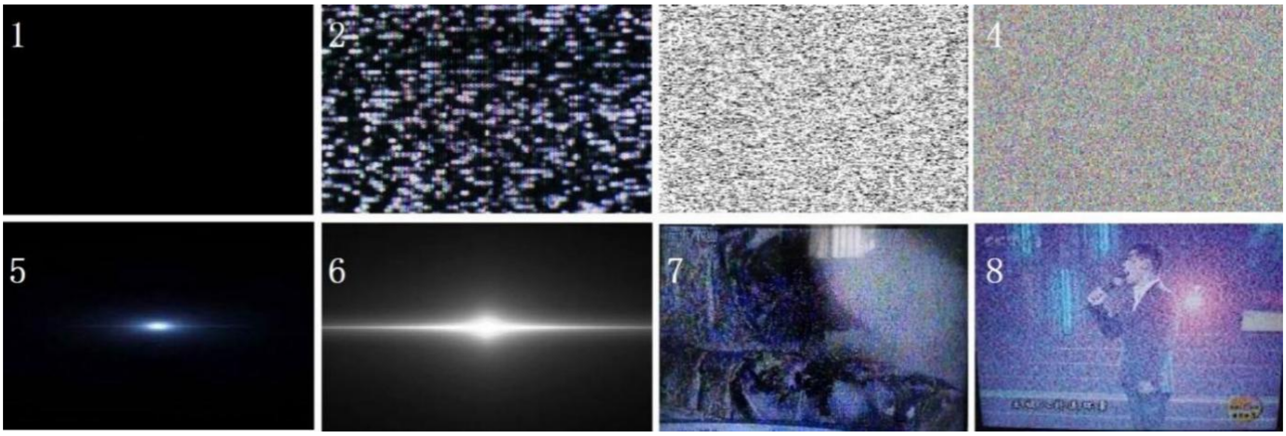
学九层内在感知就好像学开车——掌握油门、方向、转向灯、刹车、档位和离合；而学“道理”就好像学交法，不然您上路是没问题，闯祸了还不自知。

细雨社 www.xiyushe.org

第 44 节 四大法则续谈：自发性、持久性与创造，死亡的真实面貌

1964 年 4 月 15 日 星期三 晚 9 点 如期举行

（今天上午 11 点，珍在短暂放松时，经历了一次她认为是另一种千里眼尝试的体验。当她闭着眼睛时，原本的黑暗开始变成灰色，接着转为白色或亮光；最终她看到了一种乳白色的弥散光，就像在看一块磨砂玻璃。她说自己没有看到其他东西，但确实感受到那层不透明的光有可能变得透明，从而让她看见某些画面。）



当闭上眼睛后，内在灵视能力被启动。以上是启动灵视的过程中，内在视觉看见的启动画面。如果灵听没能启动，就都是哑巴剧。灵听或灵视，有些人修炼出来的时间是会有差一段时间的，哪个先不好说，这段时间的长度也没有定数。

（晚上 8:40，珍躺下小憩了一会儿，而我则安静地坐着，尝试使用心理时间。我自己并没有什么特别的体验；不过珍说她想到“梦境中的地点并不占用空间”这个念头。8:55 我叫醒了她。她说自己感

觉比较放松，不像之前那样紧张。

珍开始用平常的语速和正常的声音口述，但没多久，她的语速又慢了下来。这个节奏变慢的现象在最近几节课里变得越来越常见，看起来正在成为一种新常态。对我来说这倒是好事，因为记笔记变得容易多了。她的眼神像往常一样变深了。）

晚上好，玩伴们。

（“晚上好，赛斯。”）

我很高兴你们那么喜欢上一节课的内容。实际上，我本来也打算讲讲梦境中的地点这个话题，因为你们确实在梦中经历那些地点，而那些地点在你们的空间里却完全不占据任何位置。

从某个层面来说，它们可以说并不存在，但它们又确实存在。在梦中，你们能看见、触摸，并在那些地点中走动。只是当你们醒来时，它们便从你们的意识中消失了。

这一点应该和我们关于宇宙扩展的资料一并思考。因为梦境中的地点毫无疑问是真实的，甚至构成了某种框架，而这个框架在你们的空间中是不存在的；如果完全依照你们用来测量物理空间的方式来衡量，你们是察觉不到它们的存在或真实性的。若仅仅依据你们伪装概念中的衡量标准，许多你们明明知道存在的东西，也都会显得像是不存在。

梦是修习内心最好的道场。在梦中你的经历，在现实中需要大量铺陈才能体验到。梦中的你很“真实”，你感受到那个最真实的自己，看到自己在各种情况下最真切的反应，品鉴出自己当下的修行境界和内心觉悟层次。

梦中的我，可以是这个我，也可以是其它平行的我，可以是将来已遭遇过的实景，也可以是其它我需面对的侧漏；可以是无厘头但有意义的组合，也可以是重大事件记忆的再现（这记忆不必须发生在此生此世）。不过梦与我们所谓的现实都是意识焦点的一念，没有哪个比哪个更真或更假，都是心理实相的映现与经历。

你无法否认你自己的心理实相，尽管有时候看起来你恨不得能否认它。你无法从外在去触摸、看见或测量一种情绪，而情绪本身也不占据空间。可情绪依然存在。感受会加剧。从其价值层面上来说，可以说它“扩展”了；但即便如此真实的强度或价值上的扩展，也并未比它最初诞生时占据更多的空间。

细雨社 www.xiyushe.org

“我可是把哥哥放在心里了。”

“哼，你心里可不止我一个啊！”

“那就是哥哥小心眼了呢。”

物理空间与心理空间是两个概念。空间这一词并非物理空间的概念专属。很多人一说起五维空间，首先会想到物理空间，然后想到位置与距离，连锁反应就是：“如何物理地跨越这距离，进入第五维空间？”其实这与问“我怎么才能走进你的心？”“你的心到底有多大？”是同一个问题。

红色比黑色更鲜明（这里把黑也作为一种颜色来看）。但红色并不比黑色占据更多空间。换句话说，所谓“扩展”，如果是指价值属

性或强度层级上的扩展，那它与空间上的扩展毫无关系。而这种在价值和强度上的扩展，才是真正意义上的扩展。

物理体积与内在功能和能力无正相关性。我们很自豪地说我们的体脑比最大，所以我们最聪明；可是当无脑的病毒在戏耍我们的时候我们却一筹莫展。智慧水平与脑容积比例或许并没有我们想象的那么对等。六十年代占一间房的电脑还没有现在的云端无硬盘电脑好使。

我曾说过，你们目前的仪器尚无法侦测到“心智”。心智本身不占据空间，但正是它的价值赋予了头脑以能量。无论是在个体层面，还是整个人类层面，心智都持续不断地扩展；然而无论是跳蚤的心智还是人的心智，它都不会因此占据更多或更少的空间。

如果把一台现在的云端电脑送到五十年前，那时的科学家会根本无法理解这东西怎么可能被使用。它没有内在固化的或外在移动的数据存贮装置，机体里也找不到数据库。如果送到一百年前，就更不能被理解了。可见不科学的东西只是超越当代科学太多而

已。思想的运算能力根本就不在这载具中，它发生在云端层，显化层只负责显像，存贮、计算、分析、反馈都是在云端完成的。1964 年的赛斯还不能拿这样浅显的道理举例，即使说了也没人能懂。

心智根本就不存在于你们所谓的空间概念中。你们没有任何办法去衡量心智的扩展，就像只要你们依然从“空间扩展”的角度出发，你们就无法测量宇宙的扩展一样。如果你们否认那些“不存在于空间中”的真实，那就等于否认了人类自身的大量传承与能力。

再说一遍，梦境世界以一种极其个人化的、鲜活而真实的方式存在着，但梦境世界并不会占据什么所谓的英寸、英尺、码或英亩。

梦世界以一种非常个人、生动又有效的方式存在，但梦世界并不会占用空间。心智根本不以空间的方式存在。如果你们一直以空间的角度思考，就没有办法理解心智的扩展，也无法觉知宇宙多维的扩展。所谓的空间中不存在所谓的实相，这是事实，但面对与承认它，就等于否认自身的存在，承认它是一种伪装的幻相。那会是令多数没准备好的人精神崩溃的。

现在我们要进入另一个议题了。

如果梦境世界确实存在——而它确实存在——但它并不是以“空间”的形式存在，那么，它到底存在于哪里？以什么样的方式存在？又是否有路径能通往那里？

（珍为了强调，轻轻敲了一下桌面。她说得很慢。此外，在这一部分的几页内容中，我相信自己多次经历了心灵感应的瞬间——比如在珍开口说出某句话之前，我就已经感应到了那句话的内容。）

我也曾说过，从根本上讲，宇宙与空间之间的关系，其实并不比梦境世界与空间之间的关系更多。因此，你们可以由此推断出一个类比：梦境世界和基本宇宙，可能都存在于某种相似的“媒介”之中。你们必须明白，你们所理解的“空间”，和我们所说的“第五维度空间”的实相，有着根本性的差异。在继续讲下去之前，我必须再次把这一点讲清楚。

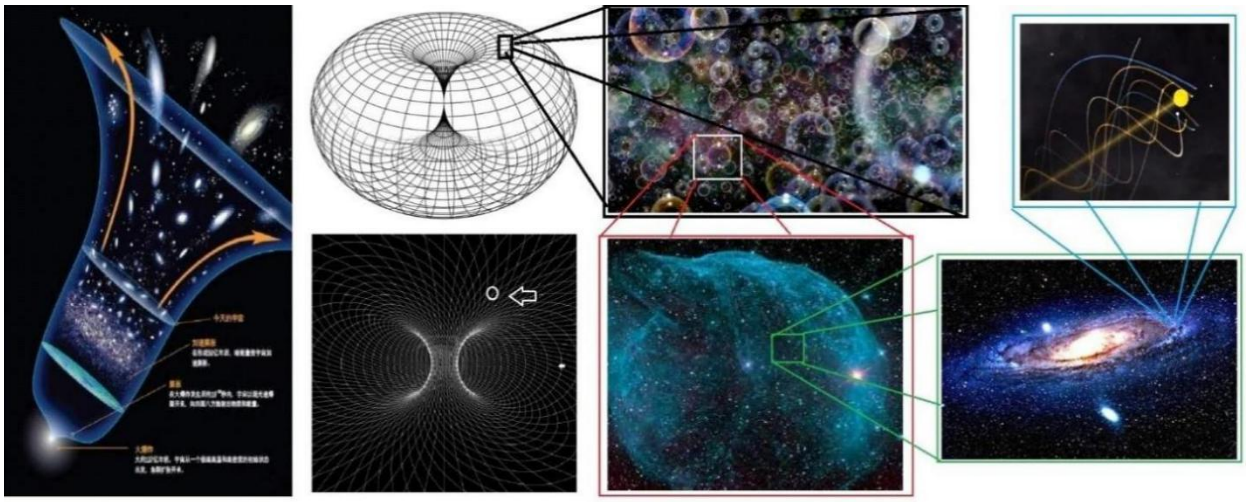
你们所理解的“空间”，那种“等待被填满的空无”，其实是一种完全错误的观念。在你们的宇宙中，物体、行星、恒星和星云不断诞生。按照你们最新的理论，它们持续地被“生”出来，而整个宇宙也在不断扩张，好像被某种力量推动着往外膨胀，外围的星系几乎是在爆裂般地冲向无边无际的虚空。

细雨社 www.xiyushe.org

但如我曾多次说过的，真正的第五维度空间恰好相反。它是一种具有生命力的能量，本身就是活的，拥有无限的转化能力，构成一切存在，甚至构成了你们所熟悉的伪装宇宙——那个你们努力探索却收效甚微的宇宙。

这个第五维度空间，也就是我所说的实相的基本宇宙，它是以强度、特质和价值的方式不断扩展的，而这种扩展与空间大小的扩张无关。

在所有伪象之下的那个基本内在宇宙，并不是以你们设想的空间方式存在的。你们所谓的“空间”，也就是那种“等待被填满的空无”，本身就是一种伪象。



现有的宇宙大爆炸论是基于有限观察得到的错误推理。我们的宇宙是不生不灭的，因为它是被投影伪装出来的相。但它的相确实取自一个真实的体系，是那个体系的全息投影；而那个体系是一个自闭锁的能量循环系统。大爆炸更应该说是极地的井喷，我们暂且叫它出极。出极的喷发不是一次性的，而是永不间断的；喷发出来的也不是物质，而是带有意识颗粒的能量。这颗粒在闭环上行进，并最终成为“成熟完型”，带着海量的能量与成熟的自我觉悟回归入极地的入口，完成自我的一生，把自己重新融入到宏观一体的意识内核中。

细雨社 www.xiyushe.org

在整个代谢周期里，意识们依据这个体系一次次地克隆出近似的虚拟亚空间来，在这些亚空间中展开一层层具体的深化经历。有些是故有经历的重复，就好像我们的九年义务教育；有些则是前沿问题的创新尝试，犹如博导带领的科研团队。我们现在所在的层面，其水平相当于乡村民办幼儿园大班。

一层层的意识投射造就了所有可能性的无限细分。在极致探索所有可能性的动机下，宏意识利用穷举运算方式构建出了无尽的平行宇宙。其中一部分相互隔绝，以确保运算每一种可能性时的绝对准确性；另一部分则相互连通，来尝试在互联环境中相互影响带来的作用。连接又分为局部连接与全然连接两类。这导致平行宇宙也分为很多种不同的设定方式。

与我们关系最密切的包括：同频率、不同可能性的平行宇宙；同频率、相同可能性、不同历史时段的平行宇宙；不同频率、相同可能性的平行宇宙；不同频率、不同可能性的平行宇宙。

其不同点主要是内在“道”的参数与既定发生的历史大事件序列是否一样。这四类平行宇宙加上不同时间段的平行宇宙，构成了平行宇宙矩阵。这个矩阵就是狭义上的第五维空间。而在第五维空间毕业基本上属于完成九年义务教育的水平。

细雨社 www.xiyushe.org

我相信很多人会很沮丧：搞半天自己全然开悟后也就一个幼稚园毕业的水平啊！其实这已经很不错了。多数人一辈子唯物主义科学论或沉迷在宗教的迷信中，也就幼稚园小班水平，连中班的入学资格都没有。死后就蒙圈了——说好的一了百了呢？说好的天堂地狱呢？如果死亡不是终点，我现在要找谁说理去啊？上天无路，入地无门，住回尸体里等着被“复活”诈尸，可没几年尸体腐化了，就守着坟地过；一辈子觉得自己特有学问，死后才知道

自己一生所秉持的信念就是一个笑话，无知到了极点，全然不是那回事。

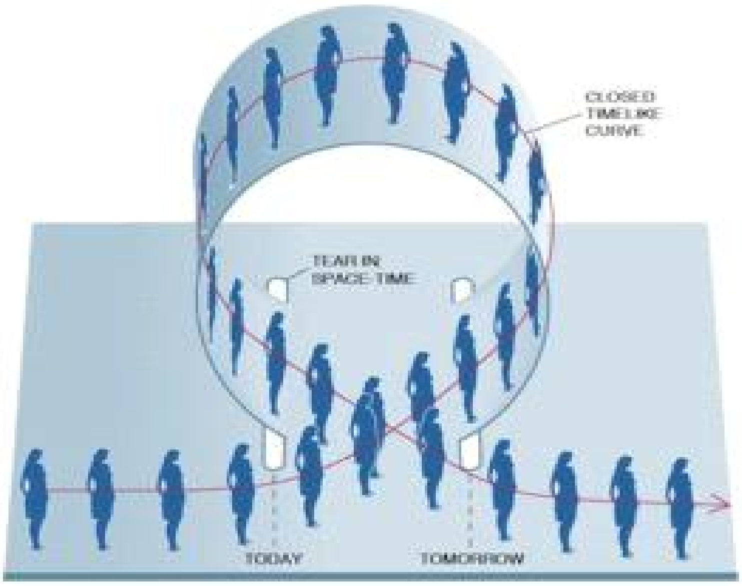
我建议你们现在先休息一下。

Y2-5-44.2

（9:31 休息。珍如常处于解离状态。她说赛斯的信息清晰如钟。她的声音变得非常安静，踱步的节奏也放慢了。9:35，她以同样的方式继续口述。）

梦与梦境的世界，并不真正存在于你们所理解的时间里。你们可能在梦中经历了好几个星期，而在钟表时间里却只是一瞬。心智中的念头在时间里也只是短暂的闪现，而哪怕是那一点点触及梦和念头的时间痕迹，对它们本身来说也并非根本属性。

细雨社 www.xiyushe.org



这种时间的印记，仅仅是物质伪装形态所附带的属性。即便如此，时间与念头之间、时间与梦之间的关系，仍是模糊而不确定的。正如我之前提过的，哪怕你在梦中经历了两天，你在梦中依然是脱离那个时间的——你不会因为做了那个梦而真的老去两天，尽管你在心理上确实体验了那段“看似的时间”。

梦世界与心智虽然会被时间触及，但那只是它们浸入伪装宇宙的那部分，才显现出与时间的联系。从根本上说，无论是梦世界，还是内在心智中的念头，都并不真正存在于时间之中——尽管从物质形态的时间视角来看，它们有时似乎可以被“看见”。

吕洞宾与癫道士喝酒，醉酒醒过来，就送老道离开。老道临走说：谢谢你的酒菜，这次你肯定能够高中。果然，这次吕洞宾考试高中状元。接着仕途平步青云，官场里的那些勾心斗角、你来我往，吕洞宾也应对自如。

转眼三十年过去了，吕洞宾已经 72 岁，他终于和他爷爷一样，官至极品，位列三公。子孙也很有出息，妻妾们也很漂亮，这简直就是人生赢家啊！

细雨社 www.xiyushe.org

结果因为在一次朝会上一句话不注意，得罪了皇帝。皇帝龙颜大怒，抄了他们吕家，还把他发配到了漠北充军。就在被发配到漠北的路上，大雪纷飞，吕洞宾坐在马上，心想：我这一生可真是大起大落啊，功名利禄，生不带来死不带去。

想着想着就有点儿体力不支，从马上掉了下来，结果这一下把吕洞宾惊醒了过来。

原来这三十多年的经历都是自己刚才的一场梦！眼前的老道正在对着自己笑，吕洞宾赶紧问他自己睡了多久，不会一睡三十年吧。老道说：不到一刻钟吧。

吕洞宾苦笑，心想：刚刚自己已经在梦中过完了三十年的官宦生涯，每分每秒都历历在目，还当什么官啊，人的一生就如梦幻泡沫般。于是吕洞宾拜老道为师，放下了功名利禄的包袱。

黄粱未熟梦已醒，一生荣华皆是空，

细雨社 www.xiyushe.org

皇帝吊死梅岭上，布衣无米日日愁。

人生一世弹指间，不谈长幼只论心，

紫袍老翁财色迷，不如牧童牛背诗。

生死一梦对于我们来说不过是一个瞌睡间的经历，而人生百年对于灵魂来说不过是谈笑间的一根烟的休闲，人格数万年的累世修行对于存有来说也就是一壶茶的工夫。时间与空间构成了我们现有的时空观念，可这两者中没有一样已知参数是真的，这就让我们基于这两点建立起来的基础科学很尴尬了。

内在宇宙的实相，从根本上说，也并不以你们所理解的时间形式存

在。虽然在某些情况下，你们可以从“伪装时间”的角度中隐约看到它的某些部分，但那也仅仅是一小部分而已。

既然梦世界、心智与内在宇宙确实存在，而它们又不以空间的方式存在，也不以时间的方式存在——尽管你们有时可以透过时间一窥它们的存在——那么，你们自然会问：它们究竟存在于怎样的媒介或以怎样的方式存在？如果没有时间，它们又如何持续存在？

我已经给过你们不少线索了。答案本身并不难以置信。你们知道梦确实存在。你们知道心智存在，并且拥有对它们直接、亲密的体验与认知。而我现在告诉你们：在所有伪装宇宙的背后，也同样存在着那个基本宇宙，它的存在方式就如同心智之于大脑——它并不占据空间。

大脑是一种伪装模式。它占据空间，存在于时间中。而心智不占据空间，也不真正存在于时间中。内在宇宙的实相同样不占据空间，也不真正存在于时间中。你们的伪装宇宙，占据空间，也存在于时间之中，但它并不是真正的、基本的宇宙，正如大脑并不是心智本身一样。

尽管如此，梦世界、心智与实相宇宙确实存在。它们存在于一种我们称之为“心理实相的价值气候”（the value climate of psychological reality）之中。这就是它们的媒介，这就是取代你们所谓空间的东西。“心理实相的价值气候”是一种特质（quality），正是这种特质使一切存在与意识成为可能。它是构成宇宙生命力背后（或其中）最强大的原则之一，而正是这股生命力，从自身中建构出所有其他现象。

为了理解上边这段话，我们来一起做一个思想实验。

假设现在脑机串口技术与元宇宙的技术已经很成熟了，一个绝症的濒死患者可以把自己的意识上传到电脑系统里，并以一个虚拟人物的身份继续活在元宇宙中。而元宇宙内因为访客太多，施行了分时管理机制，减少服务器的压力。一般用户一天在线时间不可以超过 20 小时。但他因为身体已经消亡无法下线，于是为了他这样的客户群体建造了第二层元宇宙，当它们在线时间超过 20 小时后，它们会进入睡眠模式，而意识被送入梦境，继续保持在登录状态里。

元宇宙内为了拟真，建造任何东西都需要时间与指定的部件，人物角色也会有一个衰老的速度设定。但为照顾玩家的游戏体验，元宇宙内的时间被设定为比现实快百倍——在游戏内百天完成的建筑，玩家现实里也就过了一个周末。而第二层梦境也全盘套用了这些设定，结果梦世界建造的速度又比元宇宙内快一百倍。

细雨社 www.xiyushe.org

很快有玩家发现了这个 BUG，他们也主动进入梦世界，在那里完成技能学习、知识储备，甚至做各种可能性的尝试工作。这比现实快一万倍的梦世界，真实地反映了现实世界中的所有可能，而尝试失败又不用付出惨重的真实成本，可谓有百利而无一害。于是人们想到什么就去梦世界做尝试，失败了总结经验，再修正再尝试；都搞好了，再回到现实中直接应用。别人看好像这人很天才，学什么立刻就会、干什么都能完美成功。其实付出的努力是

一样多的，甚至比别人多百倍不止。

那么我们回头思考一下，元宇宙中和梦世界里的虚拟空间、虚拟时间，和在这些伪装中真实地度过了每一分每一秒的那个心意觉知、这个心智扮演的角色，是真是假？说真，它们都本无一物，皆是模拟伪装；说假，历历在目，分分秒真情实意，觉知领悟、情感情绪都记忆犹新。

梦境世界、心智和实相宇宙确实都存在。它们存在于我们称之为“实现心理价值的矩阵”之中。这就是“介质”。它是占据真实空间的东西。

这个“实现心理价值的矩阵”，让所有的相可以存在，意识有了能被表现出来的可能。它是生命力背后或之中最强大的推手之一，也是生命力本身。它的参与让所有奇迹得以彰显呈现。

我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍如常处于解离状态。这节课非常安静、平和。10:06，

珍以她那缓慢而清晰的节奏继续口述。）

“心理实相的价值气候”其中一个主要特质就是自发性(spontaneity)，它体现出唯一真正有意义的“时间”形式——那就是“广袤的当下”（the spacious present）。

“广袤的当下”并不否定“持续性”（durability）的存在，但“持续性”也不意味着你们所设想的“未来”真的存在。现在这可能听起来有些矛盾，不过我希望之后你们能更清楚地理解它。“广袤的当下”虽然是自发存在、同时发生的，它本身却仍然包含了某些“持续”的特质。

比如说，一个意念本身并不会意识到过去、现在与未来的存在，但即使从未有过“现在、过去或未来”的经验，它仍然会持续存在。而“广袤的当下”中所包含的“持续”，也绝不是你们所理解的那种“暂停状态”，比如说，不能成长、无法达到成熟的那种延宕。

在你们的伪装宇宙中，“成长”常常意味着占据更多的空间。但事实上，在我们那个内在实相的宇宙中，“成长”是通过我之前提到的“价值”或“特质”的扩展来实现的，绝不会——我再说一遍，绝不会意味着空间的扩展。它也不像你们伪装宇宙中的成长那样，需要向“时间”中去投射。

我知道这些内容确实不太容易理解，我也尽可能用最简单的方式来表达。如果说“成长”是你们伪装宇宙中最必要的法则之一，那么在内在实相宇宙中，对应的就是“价值充盈”(value fulfillment 注：又译作价值完成)。

说个真实的小例子：医院监护病房里躺着一个患者，外号星期五。他几年前严重车祸，诱发心梗，命保住了，植物人了。但他植物

得很不彻底，每周五中午都能苏醒几个小时，周期很准，也没有医学可以解释这一现象。

醒来后的他可以与家属或医生进行看似正常的交流，但每次醒来后他自我认知的年龄与记忆毫无规律，自己觉得是哪个年龄就记得哪段的事和人，还能说出这一周做的某些梦。不过对于他来说，清醒的这几个小时与梦境，他经常自己也无法分辨哪个是真实、哪个是梦。哥们儿已经躺了几年了，他不知道自己躺了多久、睡了多久、自己几岁、今天何年、一觉睡多久、现在几点，但经常能说出外边真实发生的事，说的真切与精细程度好像他就在那里一样。

细雨社 www.xiyushe.org

对于他，时间、空间、梦境、现实、年龄、线性时间的次序、长度，都失去了意义。他只活在他的思想世界里，分不清清醒的那一会儿是自己的又一个梦，还是某一个梦是自己清醒的那一会儿。

你说他糊涂，他非常理性，逻辑清楚，记忆也清楚；你说他清醒，他又不在我们的时间序列里能与我们同步；你说他活着，他一周都躺在那床上靠机器呼吸；你说他死了，他知道的很多事，医护都后知后觉。

活着的意义到底是什么？我们为什么在这里经历这一生累世?

有智者说：尝过才能知道滋味，盐糖醋在手上才能有了分寸；没

病过的医生，不懂得心疼病人，看病时也不走心，当不得好医生。一个好医生是用患者磨练出来的，做了一辈子医生还很“笨”，是因为没有悟性，不懂得反思。

没有一个医生是全能的，所以要懂得配合。每个医生都要把自己的专科做精，但也要有别的科室的见识；不然什么问题都用一套理论去解释，一定会出错的。专精和融通不是对立的。

一个患者一身的症状很可能不是来自同一种疾病，不要想着用一种病因解释所有的症状。虽然这些症状同时都在这里，但它们各自有自己的病程和过往史。同时性与存续性并不相互抵触。

差异同时存在，发现它们却有先后顺序。意识焦点的游移带来了时间感的体验，虽然这画面中没有未来的时间感，但你找全所有差异却是一件发生在未来的事。

你从哪里开始看、怎么看，是习气；

你能找出几个差异，是聪慧和耐心；

你持续地看它，是课业，又叫业力；

这张十秒内没能看出来、换一张看，是不甘和如果；

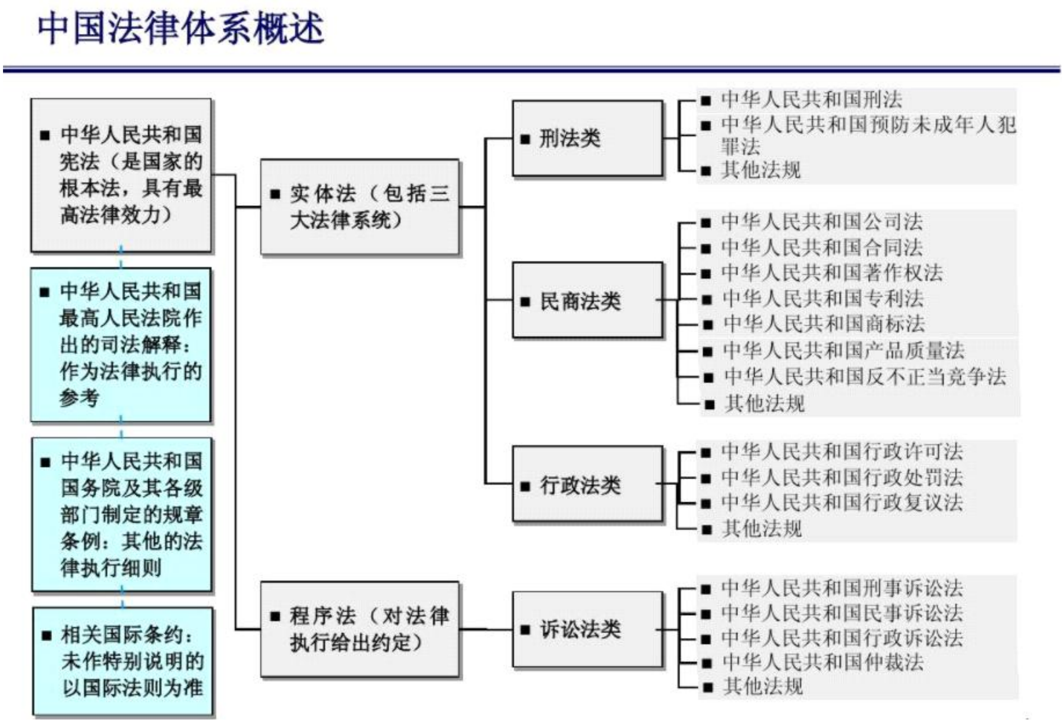
先看到哪个差异点是运气；

是否渴望找全差异点是自由意识，一共有多少个差异点是宿命。

自我意识的成长存在于自我价值或品性“质”的扩展。如果成长是你们伪装宇宙中最不可或缺的驱动力之一，那么，在内在实相宇宙中，对应于它的就是自我价值完成，即达成自我意识的完型。

（这时珍走到我这张用作书写的桌子前，一只脚踩在椅子上，俯身盯着我写下的每一个字。接下来的这段内容，是她在口述过程中少有地长时间没有来回踱步的一段。）

你们伪装宇宙中所谓的“法则”，在内在宇宙中并不适用，它们甚至不适用于其他伪装层面。不过，内在宇宙的法则却适用于所有伪装宇宙。所有层面的意识都必须遵循内在宇宙的基本法则。这些基本法则中的某些，在不同的伪装层面上会以各自的方式被感知和接受。有时它们会以不同的表现形式出现，也会被赋予不同的名称。



就好像一个国家有自己的宪法，而各个地区有自己的地方法规，地方法可以依据各地区的具体情况五花八门，甚至相互抵触，但其核心原则不可与宪法相抵触。全国性的实体法，如交法、税法、刑法、民法涉及到每一种不同的具体面向，法条内容不同，还时有变更，但万变不离其宗，怎么变都不能违背宪法规定的核心宗旨。

细雨社 www.xiyushe.org

那么**<u>内在实相宇宙</u>**中基本法的第一条法则是什么呢?

它就是:

所有意识体都必须为能成为一个意识完形而不懈努力，以达成自我价值的完成。

（此时珍又开始在房间里踱步。）

这些基本法则，在你们自己的宇宙中也被遵循着，只不过是以不同层次的形式。我们会在后续进一步深入探讨这些法则。到目前为止，我只提到过其中一个，那就是价值充盈（value fulfillment）。

在你们的物质宇宙中，这条法则以身体成长的方式表现出来。对一个存有来说，它通过轮回的循环来贯彻这一法则。人类这个物种，以及你们宇宙中所有其他种类，在你们所处的这一横向层面上，都是在“演化”的机制下遵循着这条法则。在其他层面中，这条法则会以其他方式被贯彻，但它从不会被忽略。

什么是实现自我价值？如何定义完形?

每个人对于“实现自我价值意味着什么”都有一个自己的理解。我们实现了一个目标、培养了一种关系、适应了一种存在方式、坚持了一个理想等等。价值观带来了不同的成功标准，为达到这些标准、完成价值实现，我们各自付出着努力。而有时修改我们的标准或我们自身的价值观，可以帮助我们在不断变化的环境中更好地实践与体验多种不同价值实现。

价值实现与美德之间有明确的关系。如何产生群体适用性价值，即利他的公益性自我价值，是自我价值完成的第二步。

首先，人们的价值观体系是复杂的，涉及各种价值观和实现标准之间的许多相互关系。其次，由于这种复杂性，我们不可能简单地解决我们的问题。我们需要尽可能地把我们的终极价值观融合

在一起，通过相互的沟通，调整我们对不同理念的理解、改变彼此间相处的方式，以及我们如何从他人的角度理解成功。别告诉别人该做什么，而是相互找到彼此都认可的共赢点。

懂得变通，通过变通达成求同存异的协作，是实现自我价值的先决条件。自我价值包含自己的良好存续发展能力，也包含让群体能更良好存续发展的能力，两大面向。

完型是在各个意识面向上都达成无漏智慧知见的意识存有，这可以是一个，也可以是一个整体之集合体。意识体普遍都会利用自我分化的能力，即第九种内在感知（后边会提及），把自己划分成无数个法身我，每个法身我深入到不同的伪装层专攻一个意识面向，然后再把圆满达成任务的分身们化合归一，这样就能利用伪装层与内在实相宇宙间的时间差快速地达成无漏认知。

细雨社 www.xiyushe.org

考虑到这些内容的重要性，我建议你们先休息一下。

Y2-5-44.3

（珍处于解离状态；她自己说是“离得很远”。她在休息时翻看了上面那段内容，因为她想知道自己刚才在讲些什么。10:35 继续。）

内在宇宙的第二条法则是：能量转化（energy transformation）。这是一种持续不断发生的过程。

能量转化和价值充盈，它们都存在于广袤的当下中，并共同构成了一种同时具有自发性的持久性（durability）。

能量转化与价值充盈的合一，构成了那种同时性下的持久性。

能量转化是一个非常复杂的概念。首先我们要能理解，万有全都是由带有频率的意识能量构成的，包括内在实相宇宙（广义本源）和各层相互套叠的虚拟亚空间体系。

“能量”被作为一个名词是不准确的，能是作用的力、量的单位数。那么作用的这个力作用给谁、形成了什么作用、作用的结果是什么，才是探讨的核心。

水的势能推动发电机，发出的电推动水泵，水被水泵运送到高处，然后顺流而下再推动发电机。这就是能量转换的一个简单的过程。

太阳辐射能蒸腾海水，降雨让植物生长形成生物能，植物燃烧形成热能，热能推动涡轮形成电能，电能推动火车形成动能，这也是能量的一种转换。

能量可以形成物质，物质也可以化作能量，而两者间是 1:1 的关系，叫做能量守恒。

这些都是我们层面上的例子，对于内在实相宇宙来说，可就没那么简单了。

内在实相宇宙主要利用能量转化达成三个目的：

第一，利用能量转化成物相、物相转化成能量的特性，生成源源

不断的虚拟亚空间，供意识体们参与实践。（就好像蒸汽变冰雕、冰雕化成蒸汽一般，练习冰雕的技巧。）

第二，利用不同的极化形成势能差，利用势能差发“电”。但基于能量守恒，能够凭空产生能源的就是思想的碰撞。情绪、喜悦与愤怒都是能量的源泉。持续营造渴望可以增加发电的稳定性和输出量。

第三，把核心的一体能量分散出去形成散碎意识能量点，然后让每个散碎的意识能量微粒去遵循第一宇宙法则，去成长；然后就像工蜂一样带着满满的蜂蜜回到巢穴中，喂养出更多的小蜜蜂；小蜜蜂长大，增加采蜜的队伍，增加蜜的产量，增加蜂群的数量。这也是一种能量转化的方式。

细雨社 www.xiyushe.org

所以能量转化有三层：色空的转换、能量的增值、增值能量“发电机”的增量。

能量形成矩阵世界，矩阵世界带来情绪，情绪形成能量，能量滋养出更多可以形成情绪的意识个体，更多的个体形成更多的矩阵世界，带来更多的能量。

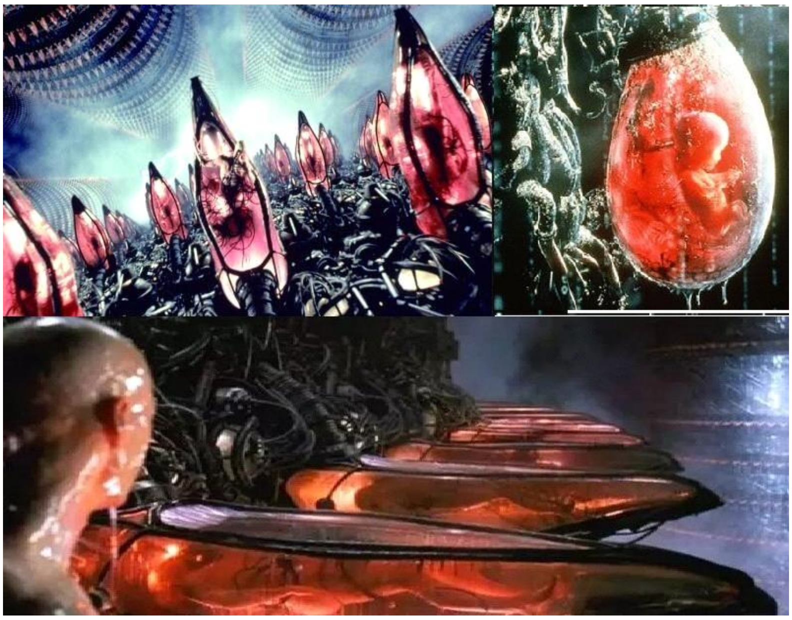
能量转换的三层基础逻辑被植入到每一个意识体的思想内核中，被包装成：

- 凝聚与分散——凝聚带来团体，星球、物相、复杂躯体、星系；

分散又让熵增，可以平衡熵减。

- 欲望与恐惧——第一法则带来欲望，获取的渴望引发对丧失的恐惧。获得的喜乐与失去的悲痛都带来巨大的能量，不过前者更持续稳定和高能。

- 繁衍与凋零——不断的细分带来个体数量指数级裂变。量变确保质变的概率成为必然，而生灭的周期确保量变中衰变后的残渣可以被及时淘汰，回炉重启。而高质量的个体可以在成熟后不会一味做大，甘愿归一融合，而不形成过多可分庭抗礼的噪点。



就好比心脏内有一个起搏点，但心肌内隐藏着数百个也可以成为起搏点的备用点，如果这其中某一个开始造作，也开始发出信号，它就成为了锡安 Tzion，原意为分数。心脏内的两个或多个起搏点同时运作，就会造成心悸，心律不齐，心脏将无法有效泵血。

所以备用起搏点必须有，用来收纳系统必然产生的变数，但这个变数不能过于强大，影响系统的统筹划一。

（珍微笑了一下。）

你们或许已经看出我们接下来要讨论的内容了。内在宇宙的第三条法则是自发性。尽管你们看到万物似乎都有开始与结束，尽管你们看到了死亡与腐朽的现象，但所有的意识都是以自发的方式存在于广袤的当下之中的，彼此同时协调地共鸣着。而且，即便在这个广袤的当下中，也依然存在持久性。

自发性不要简单地理解成主动地去“做”。它内部没有思想的过程，是一种下意识驱动的不自主的动作。就好比鸠占鹊巢，鸠蛋会早于鹊蛋被孵化出来，刚出生几个小时的小鸠，在没有任何教学的情况下就会把其它鹊蛋推出巢穴，杀死已经孵化出的小鹊。这些行为都是自发性的，没有通过学习、判断、分析、思考等逻辑理性过程。

细雨社 www.xiyushe.org

自发性源自被植入到意识体思想内核的底层隐性核心文件，就好像是机器人三原则一样。自发性源于本源，但不是本源设立的；就连本源内这个基础代码也是先天被设定好的，是从混沌二分后就开始运作的底层逻辑。从程序的优先级别上，它甚至高于第一条达成自我完型的深切渴望。

持久性（Durability）是内在宇宙的第四条法则。在广袤的当下中，若没有“价值充盈”和“能量转化”这两条法则的作用，就不会有持久性可言。正是这两条法则，不仅使得时间的持续成为可能，而且使它成为必要。

我们可以把第一条理解成自我内在的热忱，而第二条理解为可流通性的基础。第三条是内在原始的驱动力。

在这个年轻人深刻感觉到迷茫与违心的躺平时代里，人们失去了与初心相符的内在热忱，在扭曲畸形的事与愿违中，自我价值被规范化教育塑形成统一的工业备胎，奔放的思想多样性被体制裁剪成具备标准答案的“人工”智能逻辑库，而不同的声音与思潮被防火墙阉割在成见之外。

细雨社 www.xiyushe.org

持久性有两种，一种是自然而然的天然自平衡，一种是人为科学堆砌起来被主观精心维护着的持续。各个不同朝代、利益集团、宗教团体，就是后者的缔造者。它们在努力与尽力地维持自己的固化不被时代车轮生灭的必然交替所摧毁。很多既得利益体系内的受益者成为其“持久性”的卫道士，对抗着自然周期变化的无常。

持久性并非一成不变，持久性本身就是接纳、认可、尊重、理解、顺应无常。世间唯一永恒不变的就是不断发生着的变化。持久性就是熵在混沌的作用下自然地达成一种微妙的可发展的自平衡性。

在你们这个特定的伪装宇宙中，你们正在学习的，就是能量转化。就你们而言，你们正学着将内在能量转化为物质形态的建构，而这个实相层面也确实让你们通过特别发展出来的外部感官去操控这些建构。就目前而言，你们在运用这些能力方面还受到极大的限制。而当“价值充盈”和“能量转化”这两条法则被你们掌握时，持久性便会自然而然地随之而来。

我们都在追求自我存续的可持续延展性，但这一拓展被人类认知的自我局限性扭曲成了努力提升载具我的生存时长。一个角色我，如果不能展开必要的反思与内在觉悟，他活得越久，被困顿得越深，扭曲越严重。这时一般内在意识我会决定尽快抛售止损，从这个角色中撤离出来，表现为重病或意外。而与灵魂对抗的是角色我对“载具我为我”的认知。

细雨社 www.xiyushe.org

现在科学渴望通过延长载具我的生存时长来滞留灵魂我，用金属身体、生化身体、脑机接口剥离身体，把灵魂“永远”地桎梏在这个人工层，并全面封杀其它信息渠道，包括自我觉悟和外在启迪。

所谓的永生是不用追求的，是本自具足的。当一个内在自我意识，觉知到能量与物质的波粒二象性，理解了初心与热忱，认知到自我价值所是，看到了自己渴望达成的终极目标，利用自发性顺流驶入可持续性中，摆脱了伪装层的各种宗教的、伪科学的、时代

人文的、政治理念的、虚名假利的干扰，那一刻你本有自性的永恒就已经绽放。不管你是在哪一种身份里、在使用哪种载具，是演绎什么角色、居住于哪一个层面，你都是全然与真实宇宙意识合一的存在、不生不灭的存有，成为生命过程的观察者、亲历者、觉悟者、编导者、谱写者、塑造者。

你们所谓的死亡，本质上并不比你们对“时间”与“空间”的观念更真实。死亡，其实只是你们当前感知能力中的一个盲点——你们尚无法觉察能量的转化，甚至也无法觉察价值的充盈。死亡仅仅意味着你们自身感知的终止，也就是理解力的终止。在这里，你们几乎丧失了理解的能力。你们的感官本身不具备去感知能量形态转换的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

在国际大型服装秀上，模特们各自展现出自己的风采：出场、亮相、摆出指定的姿态、回旋退场，留下身影的回味。在观众眼中的目不暇接、缤纷错落、来来去去背后，却是后台三十秒更衣、一分钟定妆的忙碌赶场——二十名模特要在一小时内演绎出数百套服装的角色效果。

我们对死亡的认知是一种损失、是一个自我的悲剧、是生命的终结；但对于内在意识我来说，一生就是秀场上的一次 T 台秀。百年一生比一根烟的时间还短，来来去去地早已习惯。在进进出出间，那些一起搭戏的助缘，一起生活过的 NPC，见了又散，散了

又见，犹如走马灯般。好像你站在公交站台，看着一趟趟公交满载各式人群，驶来又驶去。

只有那些没能活明白的人，才会因为自己生前的信念被自己的在意桎梏在这情景剧中，成为滞留灵。这包括恋宅鬼、恋物鬼、恋坟鬼（痴心）；守着儿女子孙的鬼、守着爱人的鬼、守着美人的鬼（执心）；害怕回归的鬼、等待基督复活自己干尸的鬼、滞留在宗教幻想中的鬼（迷心）；没有信仰的科学鬼、唯物论的冒失鬼、自杀的糊涂鬼(失心)。这些人死后要做的功课比生前的还多——人家都放寒暑假玩去了，它们在补课补考、蹲班留级。

角色的死亡是对一个学期的总结，而期末考试发生在死亡后的弥留之际。如果你能在生前学会做清明梦，那对你来说这考试就是开卷考试；如果你一生到死都生活在痴执迷失中，那考试不但是闭卷的，你还会发现自己根本就没有温习过这些必考的重点题，什么都不懂，一样都答不出来。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，从根本上来说，一个孩子的诞生其实同样是难以理解的。但这种转化是被投射进你们的理解范围内的，而没有超出你们的理解范围之外。而你们所谓的“死亡”，仅仅是你们自己的能量转变到了一个你们的外部感官无法察觉的层面。我希望我已经把这些内容讲得足够清楚了，以适合你们这个实相层面来理解。

所有蹲班留级的学生，会在同样的教室、新的学年、拿着相同的

教材、遇到一样的老师、做着类似的习题，只不过身边的同学一部分换成了新的，一部分是和自己一同蹲班下来的老相识。

出生和死亡从本质上就是这样简单，其实就是开学和结业。载具永生就是幼儿园小班里五十多岁的老爷爷还和一群孩子玩丢手绢。而他的心智也只有三岁，因为没有见过更高层次的世面。只有极其幼稚的小白灵魂会去追求载具我的长治久安、福寿绵长、永生不死。

活个数千上万年还找不到真实的自我，沉醉在角色我和载具我中不得解脱，其实说起来也够可悲的了。原来的同学都博士后毕业回来当教授了，自己还在初中蹲班享受长生不死呢！一个角色演多久才腻啊，腻了还死不了，恐怕是最大的嘲讽和惩罚了吧！现在回头看“寿比南山”这个吉祥话好像有点儿诅咒的味道。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍微笑着俯身靠近桌子。）

事实上，持久性本身就依赖于这种转化。今晚我们配合得非常好，我可以大胆地说，我的表达也非常到位。

我在这里还想强调一点：在心理时间上的经验，会让你们更贴近对心理实相中的价值气候（value climate）的理解，这是显而易见的原因。心理时间确实就是这个气候的一部分，它在你们的宇宙中以一种几乎不加伪装的形式显现出来。你们是可以直接感受到它的。

我建议你们休息一下。

Y2-5-44.4

（11:00 休息。珍完全处于出神状态。11:05 恢复时，她的语速依旧非常缓慢。）

我要说明的是，我所给出的这些法则并不是按它们的重要性排序，而是按照我最容易向你们传达的顺序来排列的。创造（Creation）显然是最基本的法则之一，我们把它称作第五条法则。

在你们的物质宇宙中，这条法则通过意念建构（idea constructions）来实现，而这些意念建构是内在实相的意念近似物（idea approximations），但它们在很大程度上都被扭曲了，并且构成了你们所熟悉的各种伪装模式（camouflage patterns）。

我们所见的宇宙、星系、地球，都是全息映射后扭曲转化过来的相。有点儿像照着马画出驴，自己认为是骆驼。我们依据内在残存的一些零散觉知拼图在盲人摸象，各说各话。但这样的片面与扭曲其实正是系统渴望达成的多样性效果。无序的混沌、混乱的扭曲让无厘头的、非逻辑的、不可预测的突变有可能发生。

本源是本自具足的，是无限智慧的，但它无法突破自己的已知，并用逻辑推导出非逻辑的未知；而逻辑是有疆界的认知，混沌中却蕴含着无限的可能性。

如何通过有限的逻辑觉知到无限的智慧呢？于是穷举运算被内在宇宙智慧核心发动，它容许所有可能性都被同时探索，所有探索都要做到极致，于是各种扭曲无法避免地被展开并一再被重复。

但这些看似非理性的、无意义的牺牲却成就了宏观上无漏认知的智慧成长。这就是系统智慧通过穷举运算完成自我学习的穷举“笨办法”，可是这个笨法子却最高效。在这个笨办法中，失败是光荣的，为有效的成功确定了一种不可行的路径。

这就是创造性被运用的本质内核。在共时性与同时性的基础上，无限地展开所有的可能性，并完成对其的终极探索。

我们将在以后的课程中深入探讨这些法则，并概述其他更多的法则。你们也将看到，内在感官是如何被装备用来感知内在宇宙的基本实相，就像你们的外在感官被装备用来操控你们这个伪装宇宙一样。

其实这些资料并没有看上去那么难理解。凭直觉你们就能把握其中许多内容。直觉不受你们所谓的逻辑法则或因果律的约束。它们也不会把你们所理解的时间纳入考量，因此它们不受连贯性的束缚，也不局限于以一个接一个串起来的词语或念头来沟通。

细雨社 www.xiyushe.org

直觉可以在一定程度上接纳概念性实相。它们能够直接感知一个概念的内涵与有效性，而你们的大脑在这方面反而可能跟不上。

我很想今晚继续讲更多的法则，不过最好还是先停下来，等你们对今晚的内容更加熟悉之后再继续。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。文字说的是水，而我们却可以通过其意理解到文字以外的境界。

“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马。夕阳西下，断肠

人在天涯。”

当翻译与解读跨语种文献时，翻译的不只是字词，在词汇的堆积与排列中会丢失与扭曲无法被字句排列出来的感觉，所以翻译诗歌的人必须本身也是诗人，并且其造诣不低于原著作者。越是触及意境的诗词，翻译时越是不能依靠精准的词语对照去排列它。要先理解物相背后的意境，而非取相本身的写实。

“海内存知己，天涯若比邻。”

“Although we’ re side in far corners of the world, having a good friend is akin to having a good neighbor.”

细雨社 www.xiyushe.org

“虽然身在天涯海角，有一个好朋友就像有一个好邻居。”

(1984 年里根访华时，翻译的迎宾词。)

我觉得翻译成：“当心心相印时，距离不再是隔阂”更贴切。

“When hearts meet, distance is no longer a barrier.”

再例:

1989 年，美国总统老布什访华游三峡时我们翻译的:

“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君。”

No water is comparable to the green sea：没有什么水能比得上碧绿的大海，

No cloud to the clouds of Mt Wu：巫山无云。

No woman is worthy of my backward glance：没有女人值得我回头看，

Partly due to ascetic practice, partly you：部分是由于苦行，部分是你。

我觉得可以翻译成：

“见识过渊博才懂智慧，登顶过云端才知高远。

细雨社 www.xiyushe.org

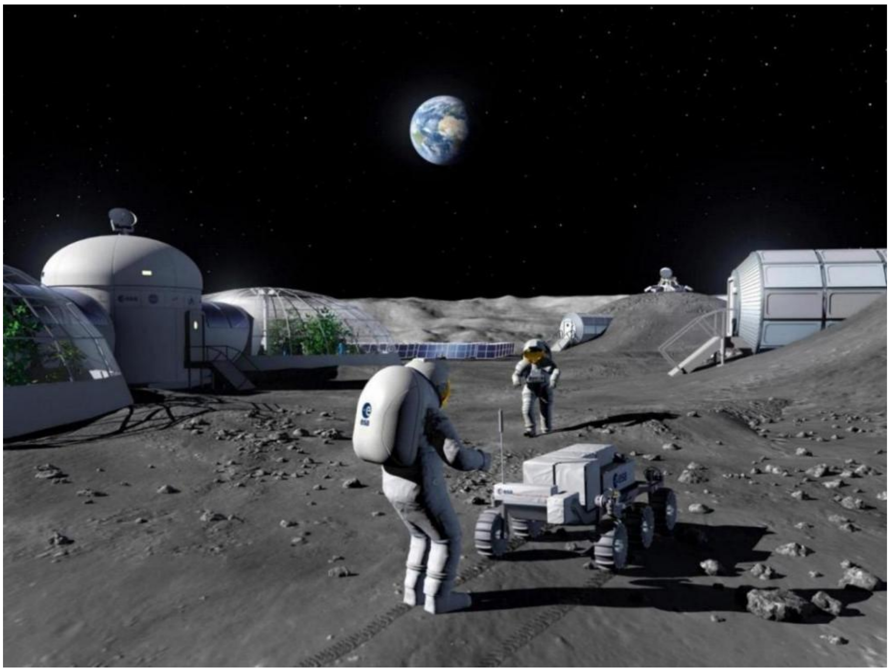
我留在这世界上，为了度己，也为了伴你。”

Wisdom can be understood only after the experience has been profound, and the lofty heights can only be known after reaching the top of the cloud.

I stay in this world for the sake of self-cultivation and to accompany you.

跨语种与跨维度翻译时，传递核心意境远比一比一还原词句的直译要重要。

不过请你们记住，我们的宇宙是得以充盈自身却并不占据空间的；还有我们之前说过的那幅想象中的画作：画中景物看似越往后越遥远，却始终没有真正触碰到画布的尽头。希望这些例子能在直觉层面上帮助你们理解“广袤的当下”——它既拥有“持续性”，却又不占空间。



空间感是眼脑配合生成的产物。戴上 VR 眼镜我们同样可以沉浸在空间感中，距离与时间让这游戏“真实”。它模拟了真实的宇宙，成为了伪装的宇宙。但其中一切的细节都被精心地投射出来供你体验。只是游戏中的角色我可以一次次地经历死亡，一次次地重启角色，最后找到任务的最优解；游戏里的时间远比现实宇宙的时间快百倍。

游戏让你充分发挥自己的可持续性、持久性，累积游戏时长，达成各种自我成就，把计算机的电能转化为虚拟世界的物相，建设出一片基地来。基地怎么建是你的自由意识，你要充分地发挥自

己的创造性。全球数万玩家都在面对这样的挑战，每个人都在独立地寻找着最优建设方案；而全球玩家论坛里又在相互交流着已知的成功经验和失败教训。

不管是几年前的老玩家还是刚刚上手的新玩家，打开游戏时都是 2046 年，角色都是这个人和他（她）的爱人、孩子与朋友。你可以给这个主角起名，定义性别，设定基础参数，这些设定都会对游戏的过程造成深远的影响，而进入游戏后，你学习哪些技能，也导致日后你面对那些灾难时应对的能力和活下来的概率。灾祸分时代固定灾祸和随机灾祸。难度系数越大，灾祸越频繁，游戏可玩性越强。

细雨社 www.xiyushe.org

这不是在安利游戏，以上内容也是我编的，主要是对本节内容的一个总结：

1、自我达成的欲望；

2、能量与物相的相互色空置换；

3、种群可持续性；

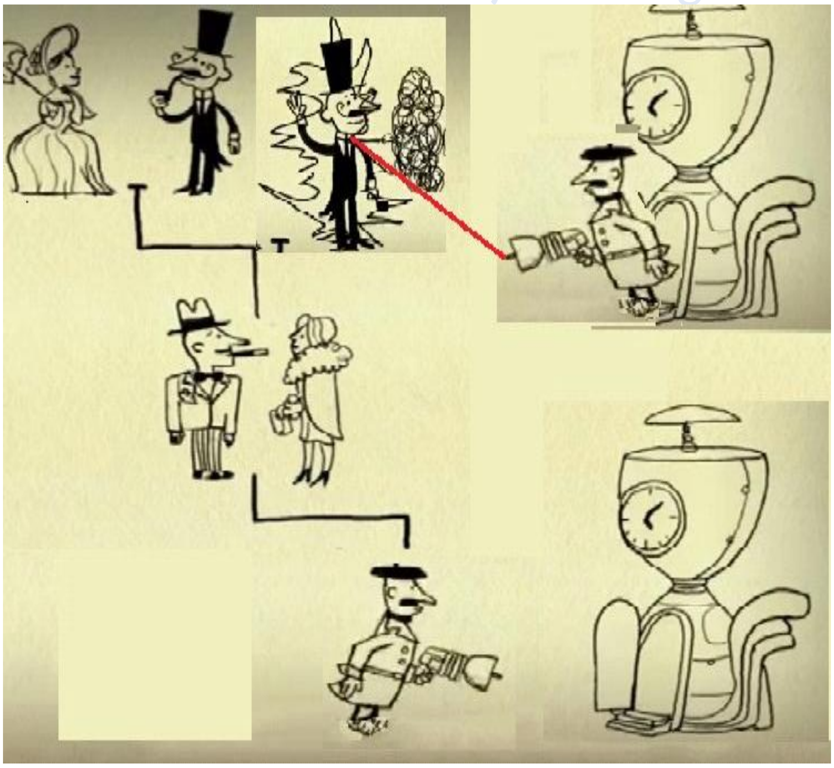
4、单体的可持久性；

5、缔造性与可创新性。

所谓的“矛盾”，或者说术语上的表面矛盾，其实都源于你们的错误观念，大多是由于你们错误地把因果律当成了绝对法则。显然，即使在你们所处的层面，甚至在你们的伪装宇宙中，因果律也只是有限度地适用而已。

祖父悖论就是因果矛盾的哲学问题。当你真实地知道平行世界与时间非线性后，穿越刺杀祖父的后果就很明确了——刺杀在概率上可以成功，也可以失败；成功后那一版的祖父没有后代；而刺杀失败的那一版有后代；那后代中有一版在概率上就是这个刺杀者。所以在多维的无限可复制的伪装宇宙中，一切看似无解的矛盾都只是概率问题。在宏观穷举概率下，一切二元对立的矛盾都能找到最优解。

细雨社 www.xiyushe.org



如果因果律真的是一条绝对法则，那么“连贯性”也就必须是绝对的，那么就绝不可能存在预知（clairvoyance）或对未来的观照，

即使在你们自己的宇宙中，也将完全无法实现。但事实并非如此。

恰恰因为根本上并不存在因果律，只存在看似的因果关系；也因为没有过去、现在和未来的本质划分，你们的宇宙中，预知才成为可能。

我们的世界在有限的选择中展开未来的可选项，每一个可选岔道口中只有 27 种可选项被提供，而所有可选项诱发的后续结果都已经被无数次地精确推敲过了。再次地强调，我们是生活在历史剧中的，但我们的矩阵是被严密呵护着的，因为这是幼稚园教材版。教材的内容是敲定的，自由意识可以在限定的鱼缸内畅游。未来不是单一的确定项，没有所谓必然的宿命。但毕业的条件是确定的，想走出这个矩阵的相关要求是明确的。

细雨社 www.xiyushe.org

人的外表只是皮囊，光鲜会被时间吞噬，但灵魂不会因此灭亡。它记得你走过的路、经历过的亏心事，还有一生中领悟到的觉知。当你走出那扇门时，只有这可以被带出去，成为你后续发展的资

本与有待平衡的课业。

虽然真正意识到预知的情况相对少见，但它确实存在；尽管多数时候被稀释弱化了，它依然是一种自然的方式，可以向个体发出警讯，而这些事件是他们的外部感官所无法察觉的。它是一种自然的保护机制，通过给予个体对事件的内在认知，帮助他应对挑战。

如果人们无法在潜意识层面持续进行预知，你们这个层面的存在将充满强烈的心理不安全感，几乎难以承受。

当你不知道要干嘛的时候，听女人的——直觉比逻辑好使；当你知道要怎么干的时候，听听女人怎么说，然后按自己的干，因为经验比直觉更贴谱。

细雨社 www.xiyushe.org

个体总是会被预先警告灾难，以便他们的有机体可以提前做出准备。死亡的那一天是被预知的。只是出于显而易见的原因，这类信息并不会被赋予显意识，但每一个有机体都通过自己的内在感官，在潜意识层面具备对个人灾难、死亡等事件的知识。人格本身会事先决定哪些事件对它来说是“灾难性的”；而整个人类物种也会提前知晓他们将要经历的战争。

正如心电感应（telepathy）在潜意识层面持续运作，是一切语言与沟通的基础；预知也同样持续地运作，以便物质有机体能够做好准备去面对实相中的挑战。

内在感官还会传递这样一种知识：死亡只是能量的一种转化。你们那近乎数不清的宗教，其实只是用各种意象符号去试图将这种知识传达给“自我”（ego）。这些宗教用的是扭曲的和伪装的材料，也

就不足为奇了。但它们确实在某种程度上成功地将这些内在知识融入了人类物种的自我理解之中。

如果提前了解了你们要面对的人生，
不知你們是否還會有勇氣前來。

每个人都在进行着一场艰辛又漫长的战役，每一个明知不可为而为之的战士都是名副其实的英雄。我们来解放的不是某个君王的疆土，而是自我局限的知见。我知道我会在某一天倒下，但我选择奋勇当先，让鼓舞的旗帜能飘扬在高岗之上。

细雨社 www.xiyushe.org

这一节的内容已经足够丰富了，我的小鸽子们。

（“我能问个问题吗？”）

可以。

（“今晚你能告诉我们一些关于卡拉汉小姐的情况吗？”

在第 33 节课中，赛斯提到了 1964 年 4 月 15 日这个日期，对卡拉汉小姐来说意义重大。巧合的是，这节课正好也是在 4 月 15 日，自然让我很好奇能不能得知更多情况。珍在第 33 节课时的想法是，4 月 15 日对卡拉汉小姐来说可能意味着某种转变，而未必是她的死亡。我现在也想看看是否会出现扭曲，因为赛斯在第 36 节课中曾在一定程度上讨论过这个问题。至于涉及个人信息时是否会发生扭曲，我和珍都觉得在她的通灵能力成熟之前，这始终是一个可能存在的问

题。）

就在今天，或者说今晚，从现在起直到你们时间的凌晨两点之间，她将经历一场严重的危机，而且脑组织将开始迅速退化。到了那个时候，她将已经挺过，或正在挺过最艰难的关口，甚至连自我也将不得不屈服。

这几个小时里，将是她的自我最后的挣扎时刻。最终它会明白，它不是要被抛弃，而是将以它本来的样貌被带走——像往常一样是个独立的存在，将与其他同样独立的“自我”并肩而立，这些自我都代表着存有的不同面向。

自我不会失去任何力量。它保有自己已经发展出的所有能力，并且新增了一种能力：能够从那些它过去无法接触的能量中汲取支持。关于这方面，我现在就先说到这里。

细雨社 www.xiyushe.org

这节课非常精彩。就连那个一向怀疑的托马斯・鲁柏也被这些资料打动，愿意承认他那“宝贵的潜意识”根本不可能是这些资料的来源。

我向你们深情地道一声晚安，一如既往地期待我们下次的相会。如果你们的朋友菲利普也来上课，我一点都不会感到意外。拜拜，小宝贝们。

（“晚安，赛斯。星期一见。”11:39 结束——珍再次完全出神。当赛斯讲到卡拉汉小姐的部分时，我感觉到一阵寒意。

珍说，虽然她知道这些课由我来记录和打字是件苦差事，但我其实根本无法体会她所处的那种状态。有时候，她自己都感到惊骇。

她接着说，尽管她希望这些课程尽可能精彩，但她也已经明白，必

须克服那种“自己要对内容负责”的感觉；否则的话，这种压力一定会让她紧张，从而阻碍信息的流动。关于“扭曲”这个问题，赛斯在第 36 节课中也曾讲过一些内容。

珍说，通过放下对内容的责任感，她觉得自己可以让资料更清晰地传递出来。她认为必须是这样的方式。她也尽力让关于卡拉汉小姐的信息尽可能不被扭曲地传达出来。在课程结束时，她说自己感觉比整天任何时候都好。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-45.1

第 45 节

前情摘要：

通过自我内在感知力的修习，从第一层开始觉知到万有为意识能量频率，它通过色空、空色、波粒二相的能量周期性生灭转换，化生成聚为相、散为无的万物。这就是能量转化法则。

万有万存源于一，归于一。在聚散的过程中，由源头而来的初心所向，被完整地秉持了下来。这初心就是寻觅与达成自我的意识完善、找寻到非逻辑与非理性可及的形而上之终极奥秘——那无始以来未被触及的智慧秘境。内在意识之主利用穷举运算的方式，同时展开对所有可能性的终极探索，不厌其烦地挑战已知中蕴含的未知，在无尽的重复中寻找着突发的变异，在变异中筛选着可突破现有瓶颈的方法。

这种自发的对智慧与更深沉意识的深切渴望促使它走向成熟，成为一念无明的欲望。无明不是糊涂，而是求知欲的热忱，是学而思的过程；欲望也不是什么坏事，是自我前进的内在热忱和行动力的源泉。当然热忱与欲望可以被用在探索真理与求实的道路上，也可以被世俗红尘扭曲变为对虚名假利的追逐。

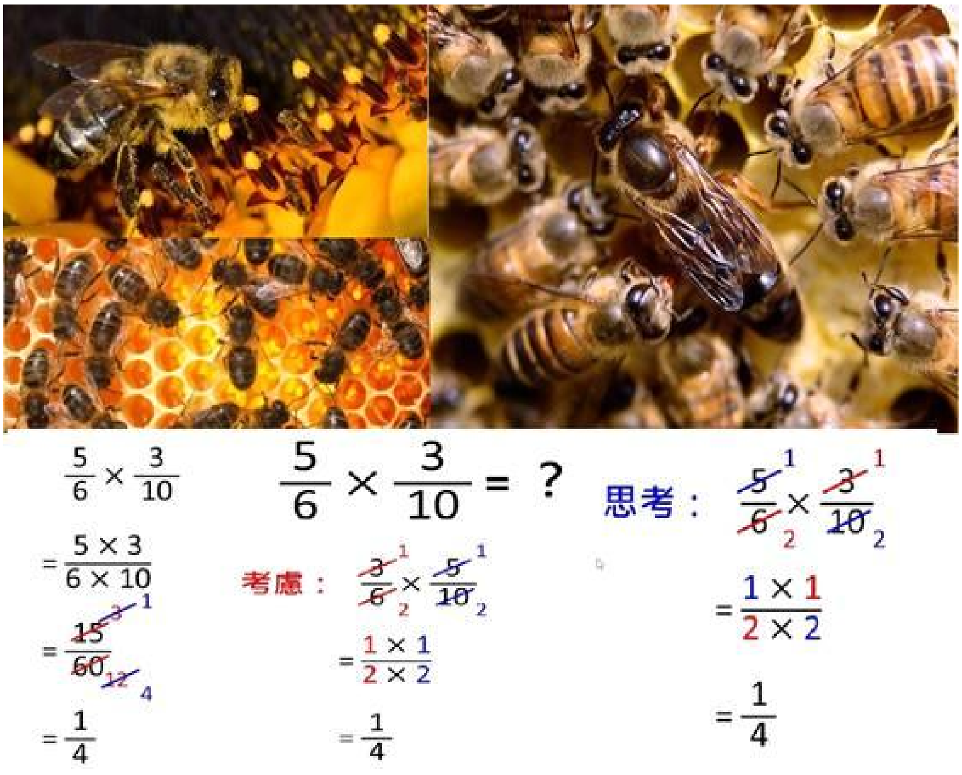
每个个体、群体、种族都拥有其内在的“基因”。这不是物理基因，

而是构成意识片段与人格面的内在核心底层基础意识架构，即基础逻辑程序。它犹如计算机的主板程序一样，是后台开机后第一个启动的程序，不针对使用端的客户，无法删除或修改，但它左右整个基础系统，是底层逻辑的核心。

其中包括了：确保自我的持续性、连续性、拓展性（创造力）。

这底层逻辑是为了确保片段不会“躺平”与主动的自我灭亡。它让片段有活下去的求生欲、繁衍的性欲、不断创新的扩展欲。这三个基础欲望保证了片段体形成的任何文明与社会、层面与维度，都会“自主”地展开自我发展，包括种群发展、文明发展、内在与外在探索；而每一个个体都尽力地榨干自己的生命力，为这个发展贡献出全力。包括不惜为繁衍、存续、扩张而相互竞争、厮杀、吞并。

细雨社 www.xiyushe.org



对于自然来说，它只关心结果的宏观平衡与可持续发展；微观的过程、个体的利益、小种群的兴灭，都是进程中分子与分母的相互平衡对消，不涉及到任何对错、善恶、爱憎，不过是公式间运算的必然过程。这些被消掉的分子或分母就成为了物种与文明演变过程中的炮灰。公式被一遍遍地展开，而答案在试错中逐步清晰。

为了加快这一演算过程，系统采取了多核同步分别运算的方式，设立了多位面平行运算，每个位面带入不同的基础参数与条件值，然后观察最终的运算结果，寻找最优解。为确保运算的准确性，相同参数与条件的运算也设立了多重重复，用来相互比对。因为未知原因的变数在运算过程中有一定概率会随机发生，这样不稳定的概率又是一种宏观上的必然。

细雨社 www.xiyushe.org

系统为这样小概率的突变设立了“分子”（锡安）库，它们是整个运算存在的意义。因为无限的重复，其实就是为了触发非理性逻辑的突变，带来超乎想象的意识突破。但突变中的突变是可遇不可求的神迹——有突变是常态，突变出来的也很类似，甚至对宏观系统来说就是普通；在这亿万突变者中，系统在寻找着那具有跨时代意义的突变株。它会摧毁旧系统，引领系统一次次进行“被迫”的更新，而这正是系统渴望触发的自我进化，也是无尽重复的终极意义所在，是密中之密。

第 45 节 伪装宇宙与赛斯的温柔时刻

1964 年 4 月 20 日 星期一 晚 9 点 如期举行

（我和珍最近开始每天练习心理时间，哪怕只有几分钟。就我自己而言，目前还没有什么可报告的；而如先前提到的，珍倒是有过若干次成功的体验——尽管通常只是短暂却清晰的的洞见闪现。）

百闻不如一见，读书破万卷，不如百里行。从渠道中可以得到很多知见，但如果自己不真的投身入内在感知的练习，那些知识也就不过是知道、认识，而无法转化成知见、见识，更别说提升自己的格局了。

细雨社 www.xiyushe.org

（我们现在已经比较适应新的作息时间，也更能专注于课程。今晚 8:50，珍照例感到紧张——她从不知道赛斯会讲些什么内容。

这次开场非常安静。威利安稳地躺在沙发上睡觉。珍开始传述时语速颇快，声音比平常更低沉，也更有力。她的眼睛像往常一样变得深邃暗沉，走动的节奏也很快。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”珍笑容满面，还做了个手势。）

即便只算你们今生，在这么多节课之后，我们也已算得上老朋友了吧。想想看，除我之外，还有谁跟你聊过更多呢？

（“没人了，我想。”）

我确实很荣幸受到这样的欢迎。你们可不是一开始就这么友善待我。我们之间还曾有几次差点动手呢（笑）。像现在这些分量十足的资料，在当时你们恐怕一点兴趣都没有，说实话，我那时自己也未必会感兴趣。

在许多方面，鲁柏比我们都更容易接纳那些看不见摸不着的东西。但与此同时，他总是怀疑，总是探查，然后又对那些本来非常合理的结果产生怀疑——事实上，他现在有时依然如此。

不过，在我不可或缺的帮助下，你们两个都进展得非常不错。你们对外在世界的态度的确有了明显改善。每天花上十分钟钟表时间来练习心理时间，会大有裨益。我建议你们坚持试试看。

（此时珍像最近几节课一样，口述开始慢了下来。她的语气变得缓慢而慎重。）

细雨社 www.xiyushe.org

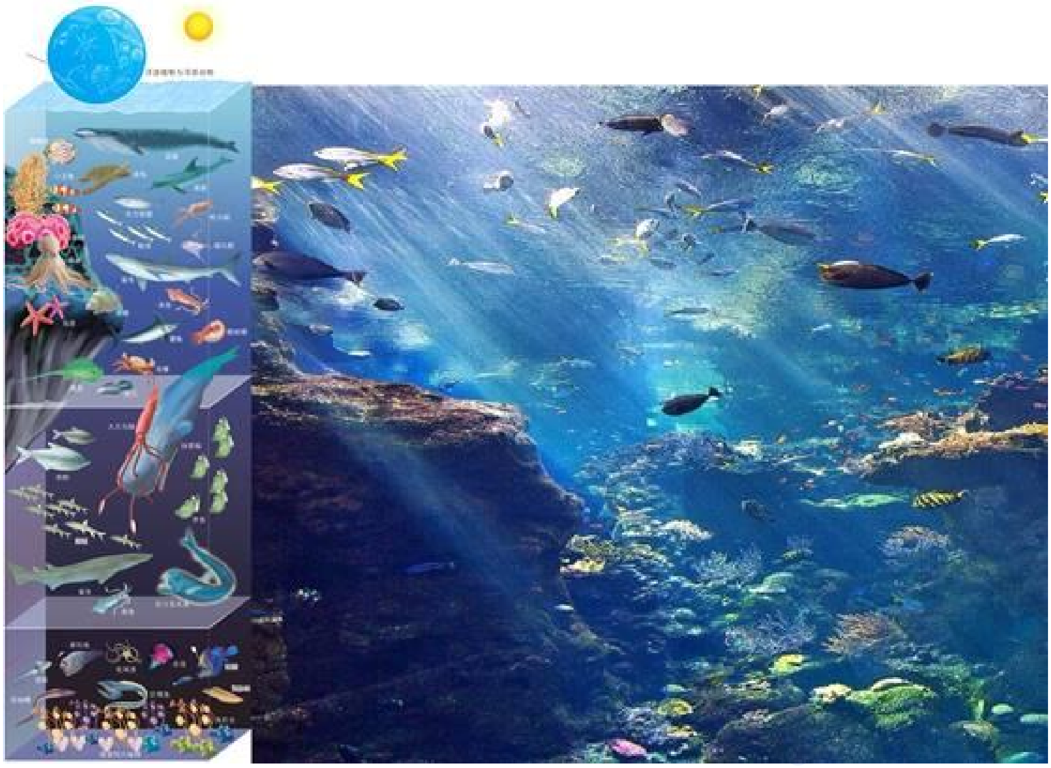
心理实相中的价值气候（value climate），可以比作一片大海，所有的意识都在其中存在。在这片海洋中，可以深入到无数层次，其中充满着各式各样的生命形态——彼此多样、陌生，但却彼此关联、互相依存。

我喜欢"海洋"这个比喻，因为它能让你们感受到连续的流动与运动，而没有清晰可见的边界。

正如大海不同深度中水温会变化，水的颜色、水中动植物的色彩也会随之不同，在我们的价值气候中，同样存在着各种品质的变化。而我们也拥有一些感官，具备投射和觉察这些变化的能力。

外部感官由于受限，会造成扭曲；但内在感官则不会。它们直接存在于价值气候的氛围中，能看穿不断变换的伪象模式（camouflage patterns），洞察看似变动中的真实流动。

在我们的课程中，你们在某种程度上也等于跃入了这片价值气候的大海。你们越能脱下伪象的外衣，就越能真实地感知到这个气候的存在。



对于我们来说时代是线性的，一去不复返，好像火车头驶过漫长的铁轨。但在意识界看来，犹如一个首尾相连的环形列车，在环形轨道上行驶着——它确实在动，又确实“没动”。这就是高维所见同时性与低维感受到的时间之所以形成差异的原因。

坐在自己座位上的乘客，看着窗外飞驰而去的风景，感受着时光的流逝。而某些乘客起身离开自己的座位，却发现：可以往前走，预见所谓的前方；也可以回头往后走，看见已经过的过去。

乘客们可以在任何一个点上车或下车，在车上度过一段属于自己的时光，经历一段风景；还可以依据自己的成熟等级选择与自己

匹配的车型，感受不同的线路。

线路上有各种岔道，这些岔道口虽然已经存在，岔道后的道路也都是现成的已是，但对于第一次来旅游的小朋友们，一切都充满了未知的新奇感。

每个小朋友都可以在有限的范围内自由选择自己喜欢的线路，形成自己本次游历的路径，而手上的通票是不限使用次数的。当然选择高难度的线路需要先达成某些指定的客观要求才能参与。在摇摇椅上旋转的小朋友们都很羡慕大孩子们能玩过山车，心里想：我什么时候才能长大啊？就连大孩子们下车后吐得直哭都变成了令人羡慕的难得的内在感受。

细雨社 www.xiyushe.org

海的深度带来不同的压力和密度，温度不同，明暗不同，洋流不

同。每种海洋生物都同时生活在这看似一体的海洋中，却各自无法逾越自己当下所是的习性。

进入不同的平行频率层需要首先置换自己的意识频率。之前说过，置换意识频率需要通过改变自己的心理时间和意识扩张度（第二和第八内在感知）来达成横竖坐标系的意识频率定位。而进入不同的意识频率层，需要穿上与那一层频率相匹配的载具。意识体如果不显相，那无需载具伪装。

不过，要跳进这片海洋，仅仅脱掉伪装的外衣还不够。你还得把肉体留在岸边——放心，它会等你回来。

你们的伪装模式，就像阳光和阴影在起伏的海面上投下的斑驳光影。只要你持续把注意力放在那个图案上，你就会创造它，它也就会显现出来。但如果你把头转开片刻，再猛然回望，你看到的就只有波浪起伏。

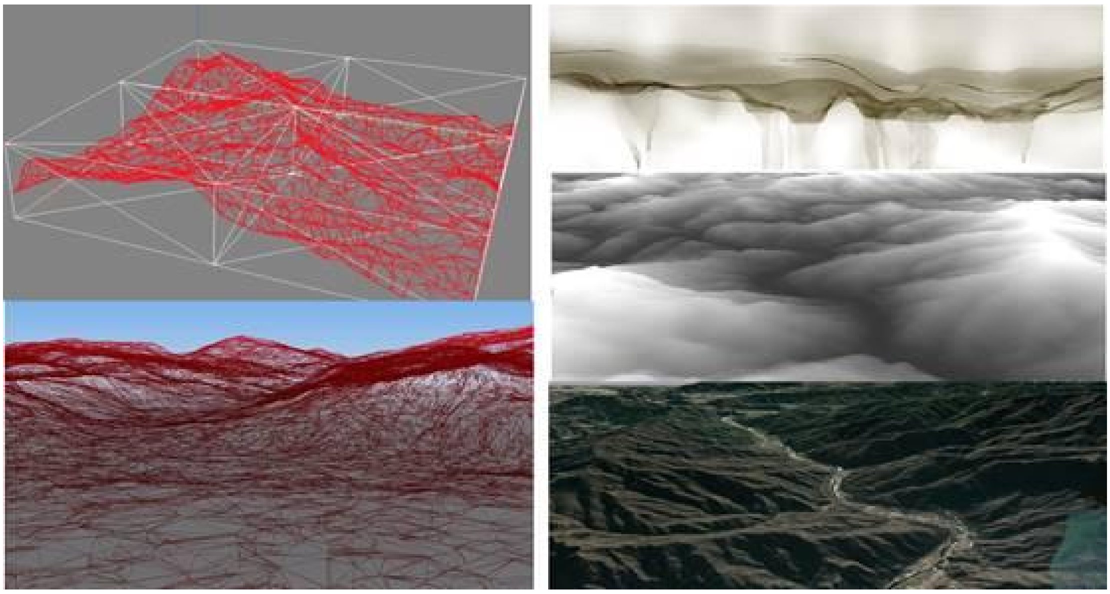
你们的伪装世界，是由显意识的聚焦和潜意识的专注共同建构的。只有当你稍稍移开注意力时，才能看清那看似稳固的图案之下究竟是什么。

而当你潜入我们的“价值气候”之海时，你会进入到伪装系统的下方，从底部仰望，看见它其实漂浮在你之上，没有根基。它的运动、成形与方向，全都受意志之风和潜意识的专注与渴望所激起的幻象所左右。

游戏玩家可见的世界是有完整建模和渲染的，但有的时候，某些特定方式的动作或地点，因为系统自身的 BUG，玩家会落到建模层的下边去，这时你看到的世界只是一层膜；而且你是从建模的下边看，这里是没有渲染的。你可以看见一切，可其它玩家却看不见你。

细雨社 www.xiyushe.org

从上边看着是大地、山川、房子，可从建模层外边看，世界上的一切不过是凹凸起伏的波浪和一些有棱角的方块。



很多人听闻种种匪夷所思的灵性知识，感到既新奇又质疑，让自

己放弃二十年在学校里被灌输的现代唯物论或宗教唯心论，用后半生投身到自我灵魂的成长中，不是不愿意，可是万一这都是一群以讹传讹的痴人在说梦，那怎么办？

不信吧，怕自己活成一个麻瓜；信吧，怕自己活成一个笑话。于是各种找资料、各种拜访，结果五花八门地把自己搞得更晕。其实你只要真切地拿出几个月的时间，踏踏实实地做一些很基础的小练习，你就可以亲身地经历与感受到那些不可能属于这个层面伪装的东西，窥见数千年来所有先贤大家所说不虚。

就像赛斯说的，每天 10 分钟练习都不嫌少，能感觉到内在能量的脉动、意识频率的所在这样的第一层内在感知是很容易的一件事情。只要你容许自己去感受，也容许自己感受到它。

细雨社 www.xiyushe.org

不过从一个麻瓜到能做到第八层内在感知，一般比较快的需要几辈子，这几辈子里还包含数百次的重复。不过伪装层的一万年也不过就是存有的咖啡时间而已。如果存有肯充值开会员，速度还会更快。像赛斯、鲁柏、约瑟这样的自我群体，构成小团体、相互演双簧也是一种好办法。

然而，即使这些伪装模式也必须遵循内在宇宙的基本法则，即便呈现得有些扭曲，也仍然反映了这些法则的本质。就像“价值扩展”在你们看来成了转世、演化与成长。所有其他的内在法则也是如此，

在每一个实相层面上都被贯彻，从最微小的范围到最宏大的层面，这些法则无处不在，都以不同形式表现出来。

各个游戏公司都可以随意研发各种游戏，游戏里随便你怎么设立架空的世界观与世界史、角色剧情、人物关系。但有三条，游戏开发商必须要注意：

第一，游戏内容不能违背当地相关法律；

第二，游戏内容需要有良好的经验导向；

第三，游戏内容要让玩家愿意自动地留下来展开这游戏的建设和探索。

细雨社 www.xiyushe.org

即游戏不能违背主流价值体系，还要有足够的创意性，让玩家感受到自我价值在提升，得到了补充和满足，通过这一过程感觉有所收获、有所收益。

当你将注意力聚焦在自己的伪装宇宙时，你所能觉察的，只是那些被扭曲的模式。而正是根据这些模式，你发展出了因果律、过去、现在与未来的时间观，以及那个所谓不断膨胀的宇宙理论。

但意识本身，既不占据空间，也不受你们所理解的时间限制。那些看似包围着意识的伪装模式，不过是短期内适用的结构，目的虽有限，却也是必要的。

现今的游戏为了提高对玩家的黏着力，一般都设计三种内在体系：

1、角色成长模式——满足自我价值完成，玩家累积经验值，提升角色的各种属性，积累自己的熟练度与见识。

细雨社 www.xiyushe.org

2、剧情解锁模式——任谁进入这个伪装世界，都要依据既定的时间线逐一展开剧情。每段剧情内都设计好了各种卡点，来增加可玩性和难度，让玩家在此消耗掉指定长度的时间，来达成在线人数的指标和维持伪装世界内的人气度。

3、地图逐步解锁模式——设计远方的大陆、深海、地下、太空副本，让玩家持续有新奇感、探索欲，增加玩家的持续在线时间和参与的游戏总时长，即可持久性。如果玩家介绍朋友加入游戏还能拿到金币奖励，增加属性值，这样做到可持续性发展。鼓励玩家花钱充值氪金变强，来完成能量变现。你可以“肝”几个小

时用生命力换取一件虚拟装备，比如坐骑、服装、配偶、住宅，或直接充值，然后购买。总之你要用自己可支配的能量与系统交换，生成虚拟表相的拥有。

（编者注：肝游戏，网络词语，是玩游戏伤肝，熬夜拼了老命打游戏的意思。游戏界有个俗语：玩游戏靠肝，不靠脸。）

这一类虚拟产品，你下线后或换了其它游戏账号就消失了，但可以在自己的几个不同角色账号间共享。可以带离游戏的是你在游戏内累计的见识、经验、反应速度、团队合作意识、操作手法、对人性的了解预判等。

对内在宇宙——也就是唯一真实的宇宙——的探索，必须尽可能来自你们自身扭曲之外的某个视角。而要摆脱物质宇宙的扭曲，唯一的通道就是向内。想超越你们的宇宙，必须走进你们的内在。那是唯一不受扭曲污染的视角，只有从这里出发，真正有效的探索才有可能展开。

你们所谓“科学的”“客观的”实验，即使持续到永远，也只是在用伪装的工具，深入一个伪装的宇宙，在幻象之中层层推进。

潜意识确实也有它自己的扭曲，但相比那层层包裹、压得你们科学实验难以前行的伪装氛围，它要容易穿透得多。正是这些沉重的伪装，让你们的探索始终停留在表层，难以触及实相的核心。

你无法在游戏里找到返回真实宇宙的出口！不管你的角色死了多少次、游戏等级多高、累计了多少成就与金币，或是探索与解锁了全部地图、可以无数次登录游戏、更换不同的角色，但这些都不能帮助你离开这个游戏的伪装世界。

离开这里的唯一办法不在游戏内，而在游戏外。离开这个沉迷系统的唯一办法就是确切地知道这是一个由伪装构成的世界，而所有人包括自己都是被生成的角色。当你睁开眼睛四下寻找时，你无法在伪装中找到真理，真理被巧妙地隐藏在了你的眼皮里。只有你闭上眼睛，静下心，什么都不想的时候，你才能有机会真的第一次看见什么是真实。

但只要你看见过哪怕一次，你就再也无法回到过去的“纯真”了。没有人能手把手地喂你吃红药丸，你必须自己炼制自己的红药丸。

这个过程可能要几个月、几年，有些人甚至要花费多半生。只有你能至少进入心理时间，才能有机会偶然地瞥见真相。不过一旦你掌握了心理时间，这个技能是可以跟着你转生的。

一切内在觉悟都是可以被带入下一个角色的，不过下一个角色的觉醒需要触发某一特定的因缘，而触发后你是否相信又是一种自由的选择。投胎时选择灵媒世家或中医世家，然后选择修习心理学，可以是一条捷径。不要选择有强烈宗教背景的家庭出生，或唯物论的家庭，那样要摆脱认知扭曲需要花费很长的时间。

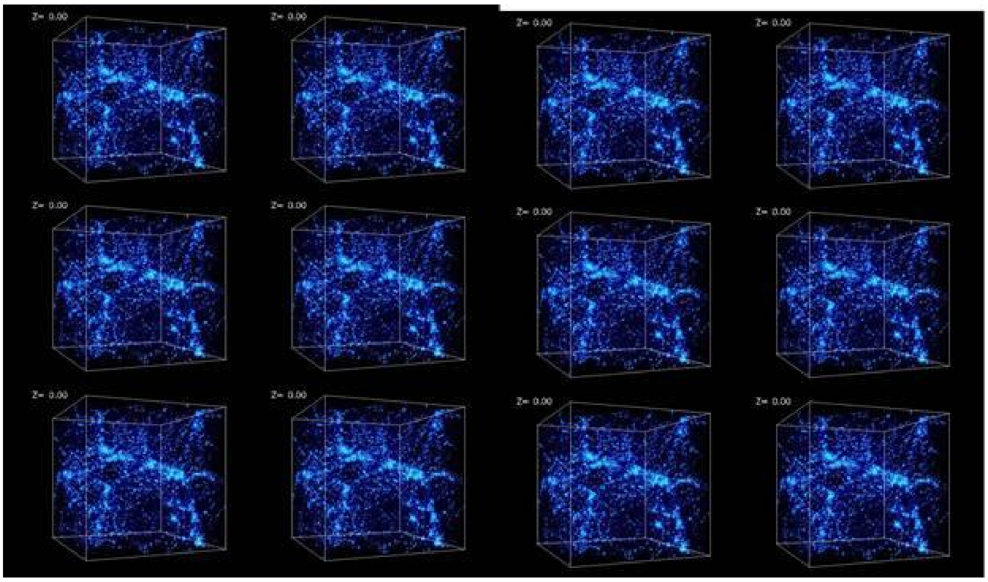
我建议你们休息一下。

Y2-5-45.2

（9:32 休息。珍照例处于出神状态。到休息时，她的语调已经恢复正常。9:35 继续。）

当你们被伪装宇宙的种种元素所包围、与之周旋、纠缠不清时，就不可能进行所谓“客观”的实验。你们，或者说科学家们，其实是在一个小小的方块中进行研究——而这个方块只是成千上万个彼此

类似却又各不相同的方块之一，每一个都代表着一个不同的伪象宇宙。



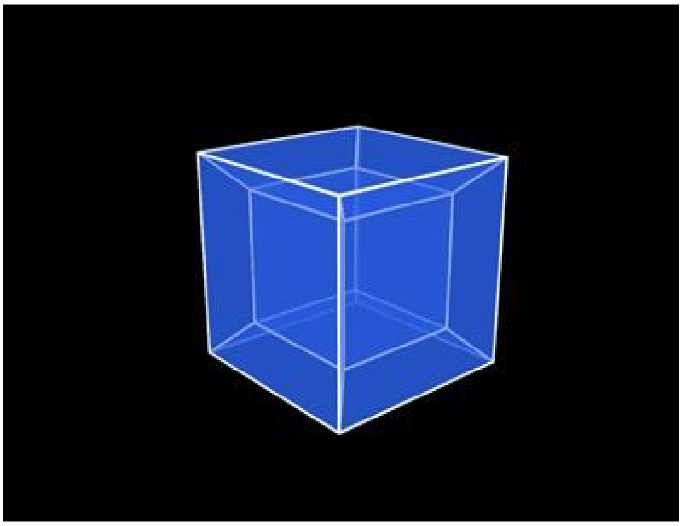
即便他们真的足够幸运，能够突破自己的那个“方块”（这几率微乎其微），他们也只会发现离他们最近的另一个方块，而根本不会想到，其实这样的“方块”多得无法计数。

细雨社 www.xiyushe.org

广袤的当下中，只有极小的一部分显现在你们的方块中，但你们却将它看作是以时间延续的方式呈现出来的伪象，用过去、现在与未来的波动结构去理解它。

就像困在迷宫里的老鼠一样，理论上你们或许可以走出一个方块，进入另一个，但实际上几乎不可能做到。但即便你们的实验真的让你们了解了多个伪装方块宇宙，你们对那个真正的、未加伪装的内在宇宙也几乎不会多出什么了解——在那里，所有这一切人为的划分都不存在。

你们这一代任何一位科学家，听到我这样说，都会立刻感到惊恐不安。你们如此执着于那些自以为珍贵的伪装模式，又对一切物质化背后的内在动力极为陌生，因此，还需要很长一段时间，才可能真正取得进展。



（多维立方体动图）

游戏里的虚拟角色无法跳脱出自己的背景框架，哪怕一个个的游戏图标放得再近，哪怕不同的游戏在硬盘里处于同一个分区。这些游戏内的角色无法在游戏里想象真实的世界，虽然他们的世界多少都保留了真实的影子。角色不可能跳入现实，除非在现实里有人玩角色扮演。

细雨社 www.xiyushe.org

在游戏里扮演角色的存有可以进入真实的世界，其实这样说是很不真切的，因为他们本来就没有离开过真实的世界，只是在忘我的游戏中过于沉浸虚幻的伪装，忘了自我意识本体的存在。

你选择了你的角色，你选择了你的时代，你选择了你想要历经的故事，你也看过故事简介。

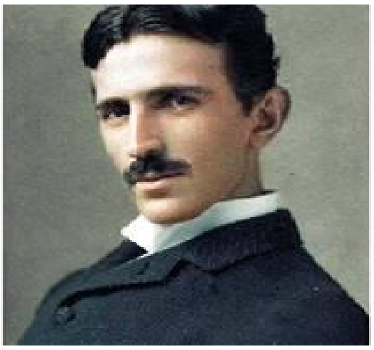
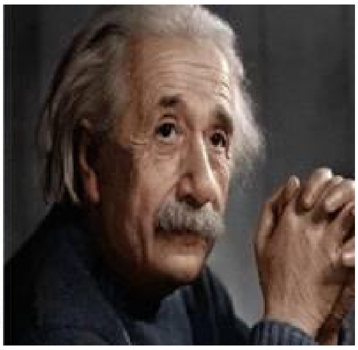
你在出生前就了解大致的一切，你的一生谁都别赖，每一个选择都是你自己做出的，这是事实。

我们的科学家要花三十年去成为科学家，然后你指望他们放弃这三十年的苦读，闭上眼睛开始寻找一个五岁孩子就能做到的内在觉知并连接万有智慧，那简直就是对他们所有人生努力的嘲讽。

这就像是把烟筒图纸拿反了的工程师，让工人花了两年去挖深井，他不敢质疑自己的判断。

爱因斯坦曾向内探索，并信任自己的直觉，也运用了他的内在感官。如果他能更深地信任自己的直觉，并把那些所谓的“理论佐证”留给其他人去完成，给自己更多内在的自由空间，他本可以发现得更多。

16 岁就开始写论文的爱因斯坦，论及的背景是在以太状态。拿不到学位的尼古拉，还有小学没毕业的达芬奇，都说过同样的话：我只是很郑重地对待自己脑袋里的奇思。跨时代的学问，无法在本时代的课本里习得，考卷上的正确答案永远是通往平庸的捷径。或者质疑自己疯了，或者去引领这个时代，我选择后者。

有谁想了解灵魂是如何栖居于体内的，就让他观察这个躯体如何进行日常的生活：若他的住所杂乱无章，那么这个灵魂也会使得身体杂乱。必须开拓你的胸襟，使心通透，那样才能够照见一切事物、一切色彩！我醒来了，却发现整个世界仍在沉睡。你只要飞过一次，日后走路时也会仰望天空，因为你知道了，曾经到过了并渴望回到那地方。我学到了怎样看出每一样东西与其它任何东西之间都是相互的关联。学会聆听内心，多才多艺就不是一件难事。

细雨社 www.xiyushe.org

——达芬奇

我一直被这个问题折磨了好几年，为了寻找答案，我整个人差一点就完了，我的大脑每一根纤维都绷得很紧，然后一件难以解释的事情出现了：我听到其他房间的时钟在滴答作响，一只苍蝇落在桌上发出缓慢沉重的巨响，我的前额有了一种蠕动的奇特感觉，我觉察到黑暗里的一个物体的奇特存在，太阳光在我头脑里引起可怕的轰鸣，一辆马车的驶过都让我感到浑身剧烈震颤。紧接着各种构思如强光一般一闪而过，并且在瞬间证明了它的真实性。那是一种令人疯狂的快乐。各种思想如奔腾的洪流，让我无法跟上它们的节奏。如果你想要通达宇宙本源真理，就要理解一切都与能量、频率、共振有关。

——尼古拉·特斯拉

当一个人把在学校所学全部忘光之后，剩下的东西就是智慧。每个人都身怀天赋，但如果用会不会爬树的能力来评判一只鱼，它会终其一生以为自己是愚蠢的。想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力是无限，它包含了一切，推动着进步，是人类进化的源泉。逻辑会把你从 A 带到 B，想象力能带你去任何地方。真正有价值的是直觉。在探索的道路上智力与学问无甚用处。宇宙中一切物质都不存在，唯有精神永恒！不要为成功而努力，要为做一个有价值的人而努力。一个人对社会的价值首先取决于他在感情、思想和行动上对增进人类利益有多大贡献。为自己囤积财富的人早晚会发现自己囤积的都是懊悔。

——爱因斯坦

在潜意识的表层，只存在一层相对薄薄的个人性内容，因此也夹杂着自我化和扭曲性的成分。这一层通常很容易被识别出来。鲁柏现在已经能够辨认它，而他既不是科学家，也不是心理学家。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里说明一下，我在这里所说的“自我化内容”，是指那些以外在伪象人格为导向的部分；而那个更强大的内在自我（inner ego），才是真正代表外显自我背后所依托的力量与能力。

在这层“个人内容”之下，是“种族层面”的内容，这部分对心理学家来说非常有价值，因为它涵盖了种族的历史，以及由此造成的不同种族在心理上的差异。

再往下，则是关乎整个人类物种整体的内容，包括它的背景、演化过程，以及它所持有的内在知识。

自我头脑逻辑意识是最表层的思想，也是被伪装扭曲最多的。当

我们利用禅修进入沉寂的潜意识中后，无意识里的非个人资料可以被灵觉读取出来。其中最表层的是个人遗忘了的过往记忆，然后是累世记忆。这些对梳理自己当下的认知卡顿和理解自己矛盾的行为很有帮助。心理医生多用这一层完成灵魂回溯，并提取出有用的资料。不过这只是人格片段的过往信息。

再往下一层是人格面的资料。这里包含一个更加强大的自我，可以了解到形成片段的初衷和终极目标是如何被设定的，当下的进度和需要达成的不足有哪些。

个人资料层下隐藏着族类集体意识。我们这个层面上被分割成几个大的体验区：亚洲文化、欧洲文化、非洲文化、美洲文化。灵魂一般在自己认同的文化圈反复流转，但相对成熟后的灵魂会尝试展开跨文化的旅行，接触不同人文背景，拓展自己的知见范围。

细雨社 www.xiyushe.org

种族集体意识下是物种集体意识、层面集体意识、维度面集体意识，而个体意识中还有跨维度的全体自我的存有集体意识。

而在这些层面之下，便是纯粹、直接、未被扭曲的内容，它始终存在，等待着被发现，完全开放，任何人都可以自由取用。这些知识是内在自我与生俱来的，涵盖了整个内在宇宙的结构、法则与原理。

在这里，你将不带任何扭曲地看到：伪装宇宙是如何被创造的，其运作机制又是如何。我提供给你们的大量资料，其实正源自这一层面——包括内在自我，作为内在宇宙的基本居民，如何在心理实相

的氛围中协助建构出各种存在层面，又如何发展出外在感官，以投射并感知那些显现出来的伪象实相，以及它如何在各个层面转世投生，等等。

你将在这里找到所有的答案，了解内在自我是如何根据自身的目的转化能量，改变形式，采纳其他显相实相，而这一切，全都向你开放，只待你去探索。

一个熟练的灵修者可以有效地利用心理时间进入内在意识，登录到真实宇宙的意识万维网中，搜索、查阅、获取无始以来所有文明已知的智慧。如果同样使用二十年的时间，A 孩子专攻灵修，B 孩子专攻考学，等 25 岁时俩孩子参加面试——

A：会读心，善解人意，可以预知短期未来，理性且情绪稳定，开朗富有爱心，是一个行走着的宇宙知识库。而且对工资没有太多要求。适合：研发、销售、团队凝聚、人事管理、企业战略导向。

细雨社 www.xiyushe.org

B：研究生毕业，会电脑，两门外语，过时的非专业知识，干过学生会，电子游戏精英级别。渴望爱情，需要高工资好养孩子、买房子、买车子、买包包，学业和生活压力大，在进行心理治疗。

如果是你，请问你会雇佣谁、给谁多少工资？而到十年后他们 35 岁时，先裁退谁下岗？

有些东西是有价的，因为普遍；而有些是无价的，因为稀有。二

十年后我们的孩子要竞争的是不会疲惫、“无所不知”、熟练的人工智能机器人。请问你想让他拿什么去竞争？知识储备量吗？弹钢琴的熟练度？会说两门外语？奥数六级？会背唐诗？在这个世界与层面生活不能无知，但今后半个世纪，恐怕定义无知的标准会被迫地换一换了。

催眠将越来越成为科学探索的工具。心灵感应将被确证无疑，并开始被使用——虽然遗憾的是，最初它会被用于战争与阴谋的目的。然而，心灵感应将使你们的族类第一次与外星智慧建立联系。只不过起初你们并不会意识到这点。

读心术、遥视、预知力、灵魂意识压制，这些超自然手段被国家机器利用；而灵修者被金钱、狭隘的民族主义利用，成为了政治的棋子、宗教的傀儡、军事的手段。这些灵修者修的不是自我灵魂的觉醒，而是灵术层面的游戏外挂。这种人才与外挂攻防手段在各国间广泛地秘密流行着。

细雨社 www.xiyushe.org

在无神论的旗帜下，超自然科学被深入地研究并应用。这一过程持续了超过半个世纪，直到火星载人飞船误入时空裂缝，第一次与“外星”文明的公开接触借由灵媒展开，人类从宗教的蒙昧和古典科学的愚钝中恍然大悟，原来几个世纪的攀缘走错了方向。

这些其实高层都早已了然，但财阀政客对连任的渴望需要保持稳定的社会人文结构，为此真理在海量传统科学教与宗教信众面前，

选择保持沉默，直到不可抗拒的事实打破这一平衡。这些所谓的未来都已经无数次地发生，但何时串联起这些世界性的大事件、引爆的时间点是本层集体意识的决定。

（此时，珍边来回踱步边笑出声来。）

这样的接触，并不比我与你们之间的接触更奇特。但因为你们过于沉迷于伪象中的显相实相，因此与这种智慧的接触将被视为一项惊人的发现。这次接触将在两位男性之间展开，虽然那位外星男性来自另一个伪象星系，但他所涉入的层面远超你们目前所能理解的范围。

我相信，这次与外星智慧的真正心灵感应接触，离你们的时代并不遥远，或许就在 2001 年前后。然而，基于我此刻不打算详述的原因，届时会发生一个你们科学家无法察觉的小插曲——至少就你们的理解而言是如此。等到那一刻，所接触的那个智能体将已经不再居住于原先的宇宙之中。

细雨社 www.xiyushe.org

首先与我们公开接触的所谓外星文明不会是电影中那种第三类接触。这接触是犹如珍一般的意识通话，这通话开始得比 2001 年早，八十年代就已经开始；但到 2000 年，互联网的普及让这信息得以网络化地多语言化。这所谓的外星人，其实是平行于我们层面的我们，在维度与时间线上都与我们存在着较大距离。与其说我们在与外星人对话，不如说我们在与未来的自己对话。就好像 80 岁的你返回到另一个位面，告诉 10 岁的你需要在这一生注

意些什么——只可惜你爸妈根本不把这当回事。

到那时，你们将发现，目前关于“宇宙膨胀”的理论是错误的，而这个错误将进一步影响你们对该外星智能所在空间位置的计算。我相信，这次接触将会发生在澳大利亚。

这条时间线我们这个版本错过了，但在完型珍的那个版本发生了。那个平行版本比我们要更早地被迫进入灵性时代。我们在几个大路口选了其它可能性，现在在重新规划路线中。

你们所说的太空旅行将会以一种看似夸张而惊人的方式发展开来，最终却会被弃用。因为你们的科学家将发现，空间本身如你们所知，是一种扭曲；所谓从一个星系到另一个星系的旅行，其实需脱离肉身伪象才能实现。

细雨社 www.xiyushe.org

真正的太空旅行工具是意识和心灵的流动——通过能量的心灵转化，在广袤的当下中实现自发且瞬间的移动。

至于实现的方法，目前最简单且最原始、但仍会被采用的，是催眠术。这仅仅是因为你们尚无法信任自己的能力，仍需依赖外来的暗示。

这里我要透露一点我们投胎的方式。从严格意义上说，没有一个所谓的灵魂，进出这角色我载具的是人格片段的意识焦点，而本体其实从来没有离开过灵界。就好像你做梦时身体从来没有离开过卧室一样。

当人类明白了这一层道理后，通过从孩子抓起的全球崭新教育模式被展开，应试教育被取缔，宗教成为历史教科书中的过去。从小趁孩子还没有被人文污染，就强化巩固天生本性的意识解离成为文明发展的方向。科研被摒弃，人类需要的一切知见从宇宙意识网格中直接下载，我们这版地球进入宇宙级文明，不是靠燃料火箭把自己推送出太阳系，而是躺在床上闭上眼睛，意识直接瞬移访问。就好像你现在打开谷歌地图全球街景一般方便。想要访问任何一个宇宙文明，用时都不超过几个呼吸。

细雨社 www.xiyushe.org

那个时代里，角色我的认知变得淡漠——因为各种平行我充斥，而角色我的载具被当做共享单车一般的存在。人们穿行在各个平行的地球间，串联起真实宇宙的兆亿级各种文明。不管你的意识进入到哪个位面，都必须使用本地的皮囊，或让自己的皮囊进入符合那一位面显像频率和原子密度的伪装态中。不然时间频率与

显像频率就会把访客排异在公众可见范围外。

为解决互访的技术问题，各个文明都推出了无主载具或共享载具。无主载具是通过人工子宫培育出来的、在休眠仓里长大的人性皮囊。共享载具出现得比较早，当你去拜访其它文明时，你遗留下的载具皮囊被共享给来此的访客。而依据此协议，出访者也可以使用目的地文明中的当地共享载具。（其实现在我们身边这样的访客已经有不少了）

如果这太超出你的想象力，做一个相对简单的比喻。我们成立一个游戏互助社区，大家把自己玩腻了的游戏都放在上边，包括注册 ID 和密码。这样其它会员就可以利用已有的登录密码和用户名、使用对方的游戏角色身份去体验对方的游戏内容。当然前提是你也必须贡献出自己的游戏 ID 和密码。

我希望与你们尝试一种脱离催眠本身的能量转化方式。这将成为我们未来的一项实验，而且不会太远。在时机成熟时，我们三人将一

同尝试。而在此之前，准备工作包括有计划、有系统地使用“心理时间”。

催眠将会被科学地应用，作为一种打破外在人格压抑的手段。当然，这些压抑机制在你们的实相层面是必要的，因此我们所做的任何实验，都会以极其严谨的方式进行。

我绝不会建议、也不会容许彻底放弃外在人格的防御机制。我的用意是在帮助你们的外在人格更好地应对外部世界的同时，也让你们的内在自我学会自发与自由。这是一项相当庞大的工程。

外在人格必须是一种既强韧又富有弹性的结构：它既要能放下界限，给予内在自我充分的自由，又要能在必要时迅速回弹，保持对外在经验的掌控。这无疑是一种高度的修炼。

在心理学医疗手段中，在军事与谍报领域上，催眠已经被广泛地应用，而目的是获取到一些至关重要的资讯。当今主流科学家与学术界，因为现有宗教、政治、科学的压迫，不能全面地展开跨维度的心理探索。即使有小范围的尝试，其结果也被列为机密或伪科学，而遭到摒弃和封存。为维护现有体系的安定团结，民众的愚昧远比人类的觉醒更有利于当前的既得利益集团。

细雨社 www.xiyushe.org

催眠确实可以快速地打破外在逻辑人格对内在自我的束缚，让内在自我可以发声，但其弊端也是明显的：首先，参与者本身的知见并没有成熟到能理解这些资讯；其次，参与者本身处于被动的状态，因此获得的收益极其有限。

对于我们的内在意识来说，在这个现实内达成觉醒其实并非其本意。如果为了探知灵界的奥秘、累积宇宙能量、增加自我跨维度的见识，意识体完全可以不来投胎，这些需要花费数辈子来探究的奥秘，在其出发前就是家常便饭。因为它本身就生活在那里。它来到这个世界是来体验它不知道的，而非探究它知道的。

只是我们当下这一版文明发展得实在是太畸形了，犹如惊马冲向悬崖。在物理科学上狂奔，而心灵荒寂如沙漠。宗教把事实扭曲得过于严重，导致宗教与科学都变成了外求、外寻与外祈。真正的发展是内外兼修的，人类确实需要本层伪装的物理科技，但更需要内在的觉知力。不然只会舍本求末，活丢了自己。

细雨社 www.xiyushe.org

另一种活丢了自己的极端是只修内我，而角色我遁入空门，失去了来此经历的目的，一心想着回去。就好像站在幼儿园门口哭成泪人的小朋友，不做游戏也不学诗歌不吃饭，只是扒着铁门从门缝里看大街，嘴里哭喊着："我要妈妈！爸爸带我回家！"而周末回家后，又扒着门缝哭喊着："我要出去！我要找小朋友们玩！"

抑制外在角色而脱离故事线，或抑制内在人格而脱离生命蓝图，都会带来有违初心的结果，导致必须蹲班重来。

我很想不让你们休息就继续讲下去。鲁柏现在不休息也应对得很好，

但我担心你的手指。它们累了吗？如果是这样，那请务必休息一下。

Y2-5-45.3

（10:23 休息。我当然知道正常的休息时间早就过了。我的右手已经严重抽筋，甚至开始疼痛，就算赛斯不停下来，我也差不多要主动叫停了。我还觉得，在抄录前面那段内容时，自己似乎处于一种轻度的恍惚状态——常规休息时间过后不久，我突然意识到，自己一直在不停地写，却几乎没意识到自己在写什么。

珍当时完全处于解离状态。她说感觉赛斯一直在支撑她，直到把上面的内容全部传述完。通常，她要到第二次休息时才会达到这种程度的解离。

她也出现了现在已经很熟悉的“手部肿胀感”。但她直到休息开始后一两分钟才察觉。她的双手非常潮湿，看起来有些肿胀，尤其是两个食指。我们谈到或许可以安排一次记录实验，在这种现象发生前后测量她手指的周长，看看是否真的发生了实质的膨胀。

细雨社 www.xiyushe.org

不过这次，珍完全无法摘下她的结婚戒指，不管怎么努力都不行。而她在课前已取下了平时佩戴的另一枚戒指——那枚戒指通常戴得很松，但现在她费了好大劲才把它重新戴回左手无名指；相反地，之后还必须弄湿它才能取下来。

白天，珍打电话到医院，想确认赛斯在上一节课中所说的关于卡拉汉小姐身体状况的资料（见上一节）。她得到的消息是，大约一周前，卡拉汉小姐的亲属已将她转送到一家疗养院，医院方面并不知道是哪一家。在我看来，这意味着她的状况应该有所好转；但珍认为并非如此，她相信赛斯在那节课里的资料并未被扭曲。

这次休息比平常长一些。珍在 10:38 以正常语调恢复口述。）

催眠术的重要意义，仅在于它是一种工具，用来暂时将显意识人格从伪装的压制中释放出来。之后，知识才能浮现上来。

在日常状态下，显意识主要负责处理伪装层面的实相——这本就是它的核心职能。

催眠现在成为一种很时尚的“游戏”，这让我比较担忧。因为没有一个明确的从业标准，而其技术又相对容易把握，导致很多好奇的无业者快速地把自己包装成职业催眠师，去招揽那些本来就有严重心理问题的客户。这导致很多双重扭曲的叠加。催眠师在催眠过程中的一言一行都富有深远的直接影响力，这不是好奇的游戏，很不专业的催眠犹如蒙着眼开车上路，全靠运气。

催眠流派分下列五个:独裁派、标准派、合作派、随意派、代言派。

1. 独裁派是意识灌输，洗脑改造，埋藏秘密指令。

2. 标准派是早期心理医疗的手段，即把医生认为对的认知互动地灌输给患者。

3. 合作派是双方互动，商量着来，主要以联想启发为主，催眠者不强势干预改写被催眠者的思想。

4. 随意派是现在市井中的主流，营造一种气氛，让被催眠者信马由缰地在自我意识深处随意逛，到时间就收钱，不加任何正向

或负向的意识干预。

5. 代言派是利用某些成熟的知见窥探者，潜入被催眠者的意识中，搜索其意识内的信息，犹如读心术，把被催眠者的所见所想转述出来。这其实是独裁派催眠与随意派的融合。被催眠者多数都没有真的被催眠，只是一个安静的聆听者，而代言人把自己的感觉信口说出，对被催眠者形成精神暗示。

催眠确实是一个很好的工具，可以撬开意识的内在大门，被催眠者分为三大类：

1. 有意被催眠的人，平日里耳根子就软，别人说什么就信什么，自我逻辑与意识都很薄弱。

www.xiyushe.org

2. 不容易被催眠的人，逻辑性强，质疑性强，好奇心强，头脑始终高度在线，根本停不下来自己的思绪和觉知，潜意识无法被直接连接。

3. 以前被成功催眠过的人，催眠师在成功催眠一个人后，会在退出前悄悄地留下一句口令，然后命令患者在逻辑面忘掉这口令的存在。今后只要听到这口令，就会直接秒进催眠态，并完成催眠师要求的所有行为。

这还引发出另一种，叫做延时催眠，即催眠师把一个指令埋藏在催眠过程中，而指令可以预设很长的时间。比如明天早上六点你

会准时醒来，感觉非常口渴，必须喝一大杯自来水才能解渴，然后上床睡觉，忘掉这件事发生过。

这样的延时指令，必然会被执行，而被催眠者会对自己执行过这样的指令毫无印象。

这导致不良催眠师诱骗女性和自己发生关系、让男人把大量的钱财无偿资助给自己。这样的案例不在少数，而且难以司法裁判。而指令的潜伏期可以是几天或几年，甚至是很多年后，利用电话激活潜藏的催眠口令，直接进入被催眠态完成对方预设的指令。

很多传说的修习黑魔法的人被鬼引诱着自杀，就是被催眠后的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

我不是在这里吓唬我可爱的好奇宝宝们，只是告诉大家当今执业内的乱象。

其实我们提供了很多很好的方法在《已知的实相 I》中，大家完全可以通过循序渐进的自我练习，通过自我催眠来达成很多必要的意识突破。

不过，一旦显意识能放下它对伪装宇宙的执着，它就能够接收、觉察来自内在感官的信息。这些信息并不一定只能停留在潜意识层面。显意识人格是可以被训练来接收、解读并保留这些知识的。否则，这些知识就无法在你们的伪装世界中真正发挥作用。

自我催眠的过程中，最好让自己的逻辑脑放弃其辨识心和逻辑性，给自己准备一个录音设备，然后让自己进入一种信马由缰的类似于醉酒后的恍惚状态，跟随联想随意地说，别过脑子。那不代表你失去了对自我的全然觉知，只是你把信赖从头脑资料转移关注点到内在资料，你说出来的东西可能很荒谬，也无法证实，不要尝试着去梳理与验证这些东西，那样会让你在初期因自我质疑而退缩。角色我、头脑逻辑会借机嘲讽你，拿回意识的主导权。

这样胡言乱语胡说八道一段时间后，你会发现，自己慢慢地找到了一种感觉、一种模式、一种进出潜意识的方法，之后慢慢地无意识中的宝贵资料你就可以有效地提取了。之前我们说过，无意识资料也是分层的。你能进入无意识状态越深沉，获取到的资料越宝贵，也越普世。

细雨社 www.xiyushe.org

不过要非常注意的是，在这个过程中，不要让电话、门铃、孩子、家人、外卖等意外打断自己，那后果有时会很严重，造成失魂。而且一般医生对此毫无办法。轻者几天几个月都魂不守舍，重的会疯掉甚至直接成为植物人。在深层出神时，载具我可以持续几周没有任何生命体征，与死人毫无差异，但它确实没死。深度出神者很难说自己进入的意识维度与我们这个维度的时间比是怎样的，可能你在那边过了一辈子，这边只是五分钟；可能那边你只是看了半本书，回来这边已经过了几个月，身体载具都被家属给

火化完了。

因此，催眠术是一种工具，能帮助显意识人格脱离对外在伪装的强烈聚焦，转而把注意力放在内在自我上。这里的主要原则，只是“聚焦点的改变”而已。

关于基本宇宙的知识，其实是可以被你们的科学家所接收、诠释与保留的——我会先简单说明这点，之后再做更完整的讲解。

与药物相比，催眠术在起步阶段是更安全的方式。但如果一个人内心本就愿意探索内在宇宙，那催眠术其实也不是必须的。最大的障碍，是小我害怕被控制，就像它害怕死亡时“被消灭”那样。如果小我能够明白：内在的觉察、探索与研究，实际上会拓展它的认知范围，那么阻力就会大大减小。

细雨社 www.xiyushe.org

催眠是一种“术”，是一种助力。它虽然很好用，但并非是绝对必须的自我意识成长路径。它更像是给残疾人的轮椅。一个自我意识健全的人，完全可以凭借自我的能力展开自我内在心灵的探索。

不过在开启这一探索前，必须要达成两个必要的准备工作。因为一旦你进入内在意识，首先要面对的就是各种自我内在质疑与恐惧化生出来的“相”。那些相是如此地真实，那些都是你本生与累世遗留在人格里的卡顿点，你必须要面对它们、清理它们，才能走得更深远。而这些都是你原先无法与不能面对和解决的困境，有些记忆甚至涉及到你各种死亡的经历。

这时，如何理解死亡、如何面对恐惧、如何应对自我质疑、如何从各种宗教的人文的神话故事、神话人物造型中脱离出来，就成为了你首先要面对的功课。

如何理解死亡，可以参考《失忆的归途》。

如何面对恐惧、培养自己的金刚心，需要学习《三正道》。

再次地，我们重申这段话：

《灵魂永生》：

一般来说，如果你对物质实相感到相当满意，那么你就更适合研究这些内在世界。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你在日常生活中处处看到邪恶，而且觉得它远远超过了善良，那说明你还没有准备好展开这类探索。如果你正处在沮丧的情绪中，也不适合开始这样的探索，因为此时你的心理状态会更容易吸引那些令人沮丧的经历，无论是在清醒状态中还是在梦境里。你也不该抱着“用内在经验来逃避现实生活”的动机来从事这样的研究。

如果你对善与恶的看法过于僵化、极端，那你还没有掌握在其他维度中进行有意识探索所需要的基本理解。换句话说，你的思维、心理和心灵状态都应尽可能保持开放与弹性，乐于接纳新观念，富有创造力，而不是过度依赖任何组织、权威或教条。

你应当是一个相对成熟、富有同理心的人；同时，在现实生活中也要足够积极主动，有能力妥善应对自己的事务。你需要调动自己全部的内在资源。因为这是一场主动的探索，而不是消极的退缩，更不是懦弱的逃避。

当你开始有意识地探索这些死后的情况时，你的经验与对灵魂的认知程度会得以扩展。这里我想更深入地说明一下这些状态。

在物质生活中，你看到的，其实是你“想看到”的。你会从可感知的实相范围中，挑选出与你对现实的信念相符的资讯。你从一开始就以自己的信念建构了这些资料。

实相并非按照你对实相的预期来展现，但你决定自己如何诠释见闻到的资讯，从而拼凑出用来构建你自己世界认知的要素。你精心选择自己关注哪些资料，而更多的却被刻意忽视。那些被你意识焦点偏重关注并转译后的资料成为你感知世界的全部素材，构成了你的世界。

如果你相信人性本恶，那你将无法体验到人性中的善良。你会对善良视而不见。而他人也会在你面前表现出最糟的一面。你甚至会用心灵感应促使别人不喜欢你，而你自己也会把内心的反感投射到他们身上，造成恶性循环。

细雨社 www.xiyushe.org

换句话说，你的经历会跟着你的期望走。这同样适用于死后的体验、梦境中的经历，或是任何出体的经验。

如果你总是被“邪恶”的念头困住，那你就会遭遇邪恶的情境；如果你相信魔鬼存在，那你就会生成它然后让自己遭遇。

正如我之前说过的，当意识不再受限于身体，它会拥有更大的自由度与创造性。在这种状态下，你的想法和情绪无需经过时间流就可建构出“实相”即时显现，而不再有物质世界里那种时间的延迟。

所以，如果你相信自己会遇到恶魔或灾害，那你的恐惧程度就会转化成它显化的力度而真的“见到”它——不过那其实是你自己制造出来的，只是你没意识到而已。

因此，如果你发现自己老是聚焦在现实中的种种黑暗和邪恶，那你就还没准备好进行维度的探索。

当然，有时候你也可能碰上他人创造出来的心念化相。但如果你本来就不相信恶魔这种东西，你就能认出这只是个幻象，它无论如何都无法对你形成任何形式上的冲击与损害。

如果那恶魔是你自己的心念赋予形相化生而出，那么你其实能从中学到东西。你可以问问自己：它代表了我内在的什么问题？我把什么问题聚化成了这个心魔？在琢磨它的过程里你可以从中学到些东西。

你在弥留或死后也可能产生类似的幻象，把它当作一个象征，然后经历一场“灵性的战斗”。但如果你对这些情况了解得更多，这种挣扎的经历其实是可以避免的。

细雨社 www.xiyushe.org

你将到你自己尚未了解的层面上，去解决自己未解的概念、难题或两难之局。

引述完

在开始时，或许需要诱发某种程度的“完全失忆”，但应尽量避免那样做。通过持续的催眠练习，你们的科学家会发现：让有意识的自我保留记忆，不但可能，而且绝对有益。

因为小我与潜意识之间并不存在真正的界限，所以小我的知识和潜意识的知识，在本质上始终是融合的。但若要让这个过程真正有效，就不应试图将潜意识的知识隐藏起来，不让小我知晓。

我明白，催眠术一开始仍会被当作首选。但如果在科学实验中，能使用那些不依赖催眠就能解除外在聚焦的人，研究的进展将会大大加快。

催眠被列为伪科学的二十年来，各国军方投入到催眠研究上的精力甚至超出深空探索。因为情报的获取与保护领导人的心理安全、神志安全、独立意识，都被明确地知道与这伪科学息息相关。但就如同我先前说到的，我们在正确的道路上又一次地走错了方向——这本可以解开真理的工具，成为了政治与军事的玩具。

通过练习，每个人都能学会识别潜意识中那些带有个人扭曲的层面，而即使是这些扭曲，也能为你们提供对心理机制的珍贵洞见。

心电感应当然需要能力与能量的聚焦。但问题在于，当你们试图传递一张图像之类的信息时，本质上仍是在处理伪装内容。你们若能以内在的方式聚焦、同时保持一种接纳的姿态来进行，也就是说，不设限地去接收任何浮现出来的讯息，效果会更好。因为如果把注意力集中在伪装目标上，得到的也只会是伪装的结果。

如果你们想接触到未被扭曲的基本实相的知识，就必须更加开放与接纳。而最妙的是：这些看似主观的资料，反而能让你们穿透所谓的“客观现实”，并以一种其他方式根本无法实现的途径，为你们带来所谓的“证据”。

利用催眠遥视时，所见的与现实的重叠准确率其实并不高，这是因为我们都知道，我们生活在多维平行矩阵里，心理时间与意识频率的细微差距，让你所见到的真实并非发生在你所验证的真实层里。如果你没能有效地、熟练地、准确地掌握第二与第八心理感知力，你的观察只能是一个概率学上的随机坍缩。你确实真切

地看到了你想看的，而你看到的也确实是一个事实，但那个事实与你要验证的事实在两条未来或过去的平行线上。

就好像上边赛斯说，2001 年我们可以在澳大利亚与外星文明实现心理接触，实际我们这个版本，是在 1983 年的美国展开的这一接触。

赛斯说珍有效地完成了 25 年的信息传输，而这一版珍在第 21 个年头上就退出了角色我的运营。

在矩阵里说出一个实相不难，但这个实相未必与你在同一条历史线上。哪怕在你说的时候是在同一时间线上，之后你也可能因为自身的意识频率改变而发生平行跳线，导致你脱离了与那一实相遭遇的机会。我们一生都是一个脉动着的波浪曲线，而非贯穿始末的直线。

任何预言或历史解读，都是一种概率学上的真实，但遭遇它的时间点与可能性都是可变的函数。

Y2-5-45.4

（珍的传述变得越来越有精神。她说话的速度加快了些，伴随着许多手势，来回踱步也更频繁。这时她还敲了敲我的桌子以示强调。）

用鲁柏的话来说，这听起来可能有点“太超前了”——他原话如此，但到了 2000 年，这一切都会显得十分合理——甚至用不了那么久，你们的科学家就会得出类似的结论。说到底，想要对你们的宇宙获

得所谓“客观”的观点，向内探索不仅更容易，反而也更科学；而若想通过向外逃离你们那套扭曲的环境，那你们只会遇到更多的伪装。

这一点赛斯又看错了。在我们的这个实相里，内在科学没能成功发展起来。“宇宙和谐社会”被科学革命主义摧毁后，唯物主义把催眠视为唯心论的毒瘤、伪科学的标杆、不可证伪的学说，并认为推广它会危害政治稳定和宗教信仰。于是我们这个版本大探索的方向从心灵学转移到了人工智能机器人心理逻辑领域。不过在各国，对超感知的应用与探索从来没有停止过，并成为大国博弈公开的“秘密”武器，影响着股市、军事、政治走向、选举等诸多方面。

细雨社 www.xiyushe.org

（又一次敲了敲桌子。）

如果科学家们认为内在世界是一个模糊混乱、私密而混沌的迷宫，那他们不妨看看自己搞“太空旅行”时会发生什么：所谓在太空中穿行，其实不过是在一个原本就不存在的伪装空间里，用一个伪装飞行器兜圈子罢了。他们不过像一只飞虫，在一个又圆又硬、尚未成熟、永远对它紧闭的苹果表皮外嗡嗡乱飞，根本接触不到实相或真理的核心。

在幼儿园的舞台上，一个小朋友从舞台的左边跑到右边，在那里高跳了几下，又跑回左边，身上还穿着牛奶盒做成的古怪服装。

一个家长好奇地问另一个：“这节目是什么？”另一个说：“叫

做登月。左边是地球，右边是月球，那牛奶盒做的壳子是宇宙飞船。”

孩子表演结束，大家鼓掌。

在孩子的心里，他刚刚确实真的完成了登月的壮举——在所有孩子的眼里，这是有目共睹的事实。

有一些非常具体的实验，完全可以在你们的科学实验室中尝试，它们将使你们的科学家得以一窥内在实相，并真正发现内在能量自我是如何将自身的能量转化为物质模式的。这当中有明确的法则，不仅支配着人类的生与死，也适用于所有有意识的存在；而这些法则，只要你们愿意探索，是可以被发现的。

细雨社 www.xiyushe.org

这个世界是存在着所谓的“魔法”的，不管是自然力的萨满魔法、为一己私欲的黑魔法，或为利益他人、保护自己的白魔法。魔法本身并非是幻术或迷信的无稽之谈，它的本质是把自身能量、怨力或愿力激发出来，转换进入到物质模式中来，并对人类或物质形成有形或无形的干预。

使用魔法是需要消耗灵力的，萨满自然力的魔法依靠和其它意识形态中的意识能量微粒商量与恳请，大家合作达成某一伪装相的展现；黑魔法需要用自己的或客户的生命力、阳寿去换取一时的既得利益，有种杀鸡取卵的架势；白魔法需要消耗自我内心中的

爱与温度。如果自我不能与宇宙合一，那自我资源是有限的，给着给着很容易自己寒了心。然后慢慢地从无条件的爱变成了买卖，再后来甚至开始渴望“利润”。

我得遗憾地说，现在确实该休息了——不过我们今晚的状态实在不错。

（这一次，珍实实在在地拍了我的桌子，还笑着这么做。我说很高兴我们状态这么好；但她没有停下，反而再次拍了拍桌子，然后以一种非常热切而愉快的方式继续下去。她的眼神深邃，声音有力。）

在结束之前，我还会给你们一些资料。这些实验只要动手去做，它们的效力自然会显现出来。如果我能让鲁柏那副有时冥顽不灵、自我中心、好斗又冲动的脑袋开窍，他就能做出一些成果，足以证明我所说一切的可靠性。想想看，我居然在相当大的程度上要靠他的进展！（加个感叹号！）

你也可以做得更好。放松，放手。你也像头倔驴，不过我会拽住你的尾巴。很快我会让你写得毫不费劲，然后我会把落下的时间全部补上。

对不起，我又忘了提醒你休息。顺带一提：鲁柏那固执的脑袋和自以为是的拖拖拉拉，耽误了我原本打算呈现的一次漂亮的小演示。我看见了你们那个尊贵的心灵协会办公室，还有你们的会长——但鲁柏害怕出错，于是他把我挡住了。

现在，你们该休息一下了。

（11:15 休息。珍在结束独白时又重重地拍了一下桌子。她说自己处

于完全的解离状态——“飘得很远”。她觉得赛斯已经准备好要谈谈“美国通灵研究协会”（American Society for Psychic Research）了；但她太害怕出错，以致于还没办法让这部分资料传出来。

珍说，赛斯可以一讲讲上好几个小时。休息只是为了我，好让我休息一下手腕。而之前让我感到不适的地方，现在却一点也不疼了。当珍重新开始口述时，她立刻又恢复到那种极具活力和力量的状态。11:17 继续。）

为了让鲁柏更清楚一点，我得说：他那种顽固、自我中心、好斗的劲头，其实某种程度上反而是好事。因为要是没有它，我们的课程无论在理论上还是实际中，都可能变成缺乏纪律、控制不足、甚至带点危险的胡乱表演。

鲁柏具备两种必需的特质，幸运的是它们并没有互相抵消，尽管本来可能会如此：他极度开放，能接收、甚至欣赏来自内在的资料；同时，他也有一个足够强大的小我，来维持必要的纪律。这一方面让我省心，另一方面却也让我更难推进。不过，这样的组合大大降低了你们这边可能出现的心理风险，而且得到的成果也是扎实可靠的。我们不会走回头路，尽管在某些方面进展可能慢些，但每一步都是实实在在的。

约瑟，如果没有你的信任与直觉上的认同，许多资料在鲁柏这边都会被阻断。鲁柏在很大程度上依赖你所拥有的那些内在力量，而你自己几乎没有察觉。至于我们这个完形（gestalt）的运作机制，我们会在之后的课程里详细讲解，把整件事说清楚。

我正在培养鲁柏的能力，好让他在这些课程中不必再耗费自己有限的心灵能量——因为，唉，要是他累了，又没时间安排自己的写作，他可一定会抱怨个没完。

（为了强调这一点，珍夸张地挥舞着双臂，一副痛苦又气恼的样子。）

你这边其实也有相当大的能量消耗，通常都是如此。而我正在设法减轻这种负担。我不想占用你工作所需的能量，经过训练，最终的结果会是你们都会获得一份额外的能量储备。

至于我们计划中的科学实验，不幸的是，我们不得不去处理一些本质上并不重要的事项，仅仅是为了说服别人。你们的科学家自己也终将意识到这一点。

在某些方面我们推进得很慢，但正在打下坚实的基础。举例来说，我们会进行关于在你们的伪装空间中穿越的实验；而且不仅要实现这种“旅行”，而且还必须让身体形式同时显现在两个地点——可以这么说。人格在第二个位置必须仔细收集资料，只有这样，这类实验才能在科学界被认可。

细雨社 www.xiyushe.org

很可能会有一些失败，但也会有许多成功。而对失败的恐惧才是我们最大的阻碍因素。

在某些情况下，随着鲁柏的训练的深入，并且在得到他的同意以及你的许可后，我们可能偶尔需要尝试一种更深的出神状态。不过这只会偶尔为之，而且一定会征得你们的同意。

至于你，你的能力潜力极高，但也带来了不少抑制性的屏障，我希望这些障碍能逐渐消散。在某些方面，鲁柏早就发展出一种连接基本能量的能力。如果我们能——而我们确实可以——克服他那些自然的恐惧与抑制，我们就能一起运用这种能力，并获得最有益的成果。他总觉得自己缺乏自律，其实他很早就意识到自己能汲取额外能量，只是对此有所畏惧。

你自身的能量储备同样深厚。你的抑制机制虽然不像鲁柏那样显性且外露，但其实也一样强烈。

做通灵信息传输时有两个基本点需要注意：

首先，一切都必须发生在传递者自由意识认可的情况下，任何灵体没有资格侵入性地剥夺人格的选择权与自我人生的体验权；

其次，传输者要尽量保持自己的能量水平，不因过度消耗而降低。需要始终保持与宇宙意识、宇宙能量合一的状态，经常冥想来补充自己的生命力。

如果你的手累了，那就务必休息一下，我的老朋友。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍倚靠在桌前，冲我微笑。她在这节课中抽了很多烟，现在嗓音已经相当嘶哑。她的语调变得更轻、更慢。她在桌前停留了几分钟，然后走向我们客厅的窗边。

“我的手没事。”）

我想谈谈一些可以在实验室里实际进行的实验，能够带来明确且有效的结果。心电感应当然是其中之一，但最终，它也应当从伪装的物质形式中脱离出来。

心理时间的运用，是任何实验的基本前提。使用心理时间至关重要，因为它使人格在很大程度上能绕过物理法则；更重要的是，它还能避开某些原本会发生、但会对身体结构造成过度负担的化学反应。

这是一节非常棒的课。我本可以讲上好几个小时。如果不是出于体

谅，我真的是很想继续讲下去。在特里耶夫（Triev），我们曾有过许多次彻夜畅谈的夜晚；而现在，这样的夜晚又回来了。

（赛斯曾多次提到，我们三人曾在 17 世纪居住于丹麦的特里耶夫城。）

我正在尝试定位一个名为丹麦特里耶夫的城市，该城市在 1630 年左右拥有 5,000 - 15,000 人的人口。根据 1655 年的条约，它现在位于瑞典南部。

我有太多想告诉你们的事，而你们目前所能理解的却仍然有限。未来的某个时候，我还想谈谈动物的“片段化”（fragmentation）现象。动物是神圣的——这一观点并不像听起来那么不可思议。

细雨社 www.xiyushe.org

此刻街上很安静，如果我更富诗意，还会说得更多。我的存在形态之丰富远超你们的想象。当我们的课程走到尽头时，你们将不再惧怕死亡，也不会惧怕生命。而只要你们愿意，我也会一直继续下去。

没有任何存在层面是你们无法进入的，也没有任何障碍是你们无法跨越的。没有什么会被浪费，没有任何一个动作或呼吸是白费的。

这些课程，可以说是“永恒的一瞥”。在其中，你们在某种意义上成了思想的接收者——那种不受时间羁绊的思想；也成了陪伴的体验者——那种历经世纪流转却从未中断的陪伴。同时，这里还有一种真实的情感纽带，它摆脱了物质实相的伪象束缚。

我可以，也一定会为你们提供更多证据，不仅证明我的存在，也证明你们自己的存在。“广袤的当下”环绕着你们，但并未将你们局限其中；而我的话语会带领你们继续前行。途中或许会有干扰，甚

至有些扭曲，但最终，你们将不会再有任何怀疑。

你最好的画作，以及鲁柏最好的文字，也会映照出那些内在的实相，连你们的科学家，终有一天也会承认这些实相的存在。

我会给出无法否认的证据。只有你们能接收到的信息也会到来。我们的根基正在奠定，并将稳固扎实。日后，为了你们自身的成长与启迪，我们还会探讨你们曾经活过的生命，以及你们所学到的课题。你们将会见证他人因你们的努力而得到帮助，而在原本荒芜之地开辟出进步之路。

（此时，珍的语速非常缓慢，声音也很轻。）

我之所以慢慢来，是为了不吓到你们。当有见证人在场时，一些效应和讯息就会显现出来。但我并不想破坏我们安静而亲密的上课氛围，也绝不会建议所有课程都要有人旁听。不过，当你们觉得准备好了，而且找到了合适的人选，见证者确实会成为一种助力。无论如何，你们两个一定要尽量练习心理时间——在那里，你们会找到信心。

细雨社 www.xiyushe.org

虽然我真心舍不得结束这节课，但我还是要停下来，好让你们休息睡觉。不过我常在这里，我的能量也流动在，约瑟，你所坐的椅子里，以及你写字用的笔中。我此刻仍然舍不得结束，但也知道你们已经累了。

（珍笑了。）

如果你们邀请我多待一会儿，我当然乐意。不过无论如何，你们最好还是休息一下。鲁柏现在手部的感觉已经非常明显了，这只是我先前提到的“自我延展”的一个微小且无足轻重的侧面。当这种现象刚出现时，自然的反应就是用物质伪装层面的信息来解释，于是

你们会感到身体上相应的组织好像在扩大。

好了，去休息一下，或者就此结束吧。

（“好吧，虽然很舍不得，我们还是得结束了。晚安，赛斯。这节课非常精彩。”

午夜 12:05 结束。珍完全处于解离状态。她的手部感觉在课程一结束后就开始慢慢退去。我们并不觉得特别疲惫，但也猜想，明天可能会明显感到缺觉。

下列内容之所以一并收录，是因为它回溯了第 44 节的内容，并将在接下来的第 46 节中再次被提到。

第 46 节课程原定于 1964 年 4 月 22 日星期三晚 9 点照常进行。晚上 8:35，卡拉汉小姐的两位亲属敲响了我们的门：一位是年长的贝蒂·迪宁小姐（Miss Betty Dineen），她是一位教师，是卡拉汉小姐的远房亲戚但关系亲近；另一位是她的侄子约翰。

细雨社 www.xiyushe.org

我们保管着卡拉汉小姐公寓的钥匙，每天会帮她收信；她的亲属则会不定期来取信并查看公寓。

迪宁小姐告诉珍的一些情况，明显印证了赛斯所说的 4 月 15 日是卡拉汉小姐的“危机日”的说法。虽然没有展开解释赛斯的背景，珍从她那里得知：那一周的中段，也就是 4 月 15 日那天，卡拉汉小姐的病情突然恶化，医院方面坚持必须尽快将她转送到疗养院。她当时需要持续照护，而医院无法满足。

因此，她在 4 月 18 日（星期六）被从医院转出。她的症状包括：行

为混乱、大声叫喊、尖叫、乱扔东西、试图起身下床。[她已经被绑在床上一段时间了。]

迪宁小姐说，即便在疗养院，卡拉汉小姐有时也会有片刻的神志清明。

她还补充说，4 月 20 日珍打电话到医院时，接电话的护士并不了解卡拉汉小姐的详细情况。否则，我们会更早得知她被转院的真实缘由。而我当时还以为她之所以转出，是因为病情好转了。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-46.1

第 46 节

前情摘要：

我们犹如一群骑着竹马厮杀在村头的娃娃，生活在自己思想构建的伪装实相里，定义了自己的太阳系，并在其中玩得不亦乐乎。偶尔有谁妈妈叫他回家吃饭，很不情愿地摘下 VR 眼镜，短暂地脱离出这群体意识，大家还要为他的离去而痛哭一场。

催眠术是可以让没有太多基础的某些人快速领略部分无意识实相的，但实相也分层：自我角色的已知范围、自我的已知范围、自我集合体的已探索范围、种族群体意识、物种群体意识、位面群体意识、本矩阵群体意识……个体意识发展的上限决定了他能窥见的深度，最高可到承载宏观本源的虚空意识。

细雨社 www.xiyushe.org

因为催眠术在市场上被滥用，从业者良莠不齐，而受众又一知半解，搞得一门严谨的自然科学被广泛地抨击，沦为伪科学、生财害人的工具，逍遥在法律规范之外，收割着好奇宝宝，也摧毁了通往“大道”的云梯。

在之前赛斯从数据上犯了两次错误：珍没能完成 25 年的信息传输；2001 年澳洲也没有发生外星文明的直接或间接性接触。这其实不是错误，而是信息聚焦问题。赛斯说出了大概率可能性，而我们现

在所处的分支不在这概率覆盖的范围内。原因是我们通过唯物论科学革命，把对内在觉知的思考导向了发展人工智能的道路上。其实还是外求思维的惯性习气延伸。

不过小伙伴们不用气馁，如果你的意识提升得够快，每个人都是可以依据吸引力法则，进入与自己意识频率匹配的实相的。调频时系统会自动给你推送一些多年前发生的世界性大事件，你惊讶地发现自己第一次听说，但这些事件已经发生多年。你身边某些人会离开你，有些人会好像变了个人，态度上、性格上、认知上。而你在原先的那个频率的世界里，被认为出了意外、染了重病、快速地死去了，从那个维度的层面上退出人们的视野。

细雨社 www.xiyushe.org

第 46 节 马克的前世、角色互换的插曲

1964 年 4 月 22 日 星期三 晚 9 点 如期举行

（晚上 8 点，珍和我都尝试了使用心理时间，然后小睡了一会儿。我没有什么可以回忆的体验，但珍却接收到一些断断续续的刺耳乐声，就像是在一架破旧的吱嘎作响的钢琴上演奏出来的。

8:35，卡拉汉小姐的亲戚来了。他们在 8:50 左右离开。

8:55，在我和珍还在谈论他们的来访和所带来的信息时，比尔·麦克唐纳突然到访，让我们颇感意外。他提出想作为见证人，我们当然同意了。你们或许还记得，比尔曾参与过我们三人唯一进行的一次降神会，那是在 1964 年 1 月 1 日；他原定要作为第 36 节课的见证人出席，也就是 1964 年 3 月 18 日那一节，但最后一刻未能成行。

比尔几乎刚脱下外套，接过我递给他做笔记的铅笔和纸，课程就开始了。照惯例，珍在九点前有些紧张。她开始口述时声音还算有力，语速比平时稍快一些。我觉得她有点紧张，大概是因为有见证人在场。她来回踱步的速度相当快，眼神像往常一样变得深邃。

还值得一提的是，我们的猫威利在课程开始前一两分钟跳上了珍的腿。珍说，这是所有课程以来威利第一次这么做；显然，即便它感应到了赛斯的临在，也并未因此不安。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我很高兴看到我们的老朋友马克终于决定来和我相会了。迟到总比

不到好，我当然要热情地欢迎他。在今晚结束之前，我们会专门跟他说点什么。

先说明一点。当鲁柏提到 4 月 15 日这个与卡拉汉小姐相关的日期时，资料并没有扭曲，那正对应着我所说的危机。她的小我已经放弃了挣扎。它知道自己不会被消灭。她会有些短暂的清醒时刻，但很快又会消退。现在她基本上已经感到满足了，因为通过自己的亲身体验，她意识到死亡其实是一种转化。如果从你们的角度看它是一个终结，那么它同时也意味着一个新的开始。

不管是疾病还是衰老造成的慢性死亡，都给意识的主动抽离提供了一个相对缓冲的机会。有些人这边还没“死”呢，另一边已经出生了，而意识的焦点在两边忙着跑：那边的婴儿吃了睡，睡下之后就在这边清醒一会儿；然后这边又昏昏睡去、那边醒来和妈妈笑笑，吃奶玩耍。当然这是极少数老灵魂的把戏，多数稚嫩灵魂会困在自我的迷茫中，而一生把自己活得心力憔悴的则需要长时间地在中间层休整充能。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍敲了一下我的桌子以作强调；然后她带着点耐心地微笑着，回应我接下来的问题。

“现在，弗兰克·沃茨已经知道卡拉汉小姐目前的状况了吗？”）

我真的，真的，很佩服你对弗兰克•沃茨的关心与关注。你总是能有办法把他带进谈话里。他现在已经知道了卡拉汉小姐的情况，而且会在那里迎接她，这会让她感到惊讶，因为我们的弗兰克一直认为自己是她的朋友，尽管她几乎没有意识到他的存在。

弗兰克是滞留在中间层休息的一个隶属于赛斯人格面的片段体，它在珍最开始尝试通灵时，因其意识频率更接近人间而首当其冲地展开了前三节的对话，但这哥们儿实在是还太青涩，很多事情拎不清，很快完成了自己桥接信息的历史使命而退居归隐。他死后的很多年一直没有“回去”，而是滞留在人间，默默看护着自己心仪的卡拉汉小姐。卡拉汉小姐在他生前是他儿子的小学老师，卡拉汉小姐对他是毫无印象。

弗兰克在人间滞留到自己生命力耗尽，才恋恋不舍地下线睡觉去了，像一个看岛国动作片精疲力竭后的单身屌丝。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的见证人马克，在你们所谓的“幽灵显现”方面有丰富的经历。对他来说，这些经历类型各异，出现在他面前的原因也各不相同。

显然，在某种程度上，他已经能够运用自己的内在感官。然而，他所看到的许多片段式的幽灵显现（fragmentary apparitions）——实际上比他自己意识到的还要多——之所以呈现为片段状态，往往是因为他还无法有效整合那些来自内在感官的资料。

也就是说，尽管他“看到”的只是一个不完整的幻影，这并不意味着那个所谓的显现本身就不完整，而是他只感知到了其中的一部分。在这方面，他天生具有很强的能力。他真正需要的是更多的内在信心，甚至要发展出一种内在的纪律。

片段幽灵，这个提法很准确也很有创意。很多修行者在开天眼的初期，会看到满街游荡的滞留者们。如果你不做出很夸张的行为，

它们不知道你能看见它们，彼此相安无事；如果被它们发现你能看见或听见它们，它们会很热情地从十里八村聚拢过来，找你带话，请你帮忙完成遗愿清单，这样的忙永远也帮不完。

别觉得："啊，我这是日行一善。"

它们的功课其实就是无条件地放下，不再当真，什么遗愿、带话、伸冤，其实都是自己还沉浸在剧情里，就好像已经深夜十一点半了，电视剧还剩最后一集的大结局，你明天也能看，可非要熬夜看完才肯睡，为什么呢？

放下本身就是一门功课，这功课必须在死后学与考。满足鬼魂遗愿看上去是一件善事，超度它们其实与活人外求鬼魂帮自己走捷径没有什么两样。自己的心智水平与觉悟不会因此有所提高，反而会更多地依赖外求。

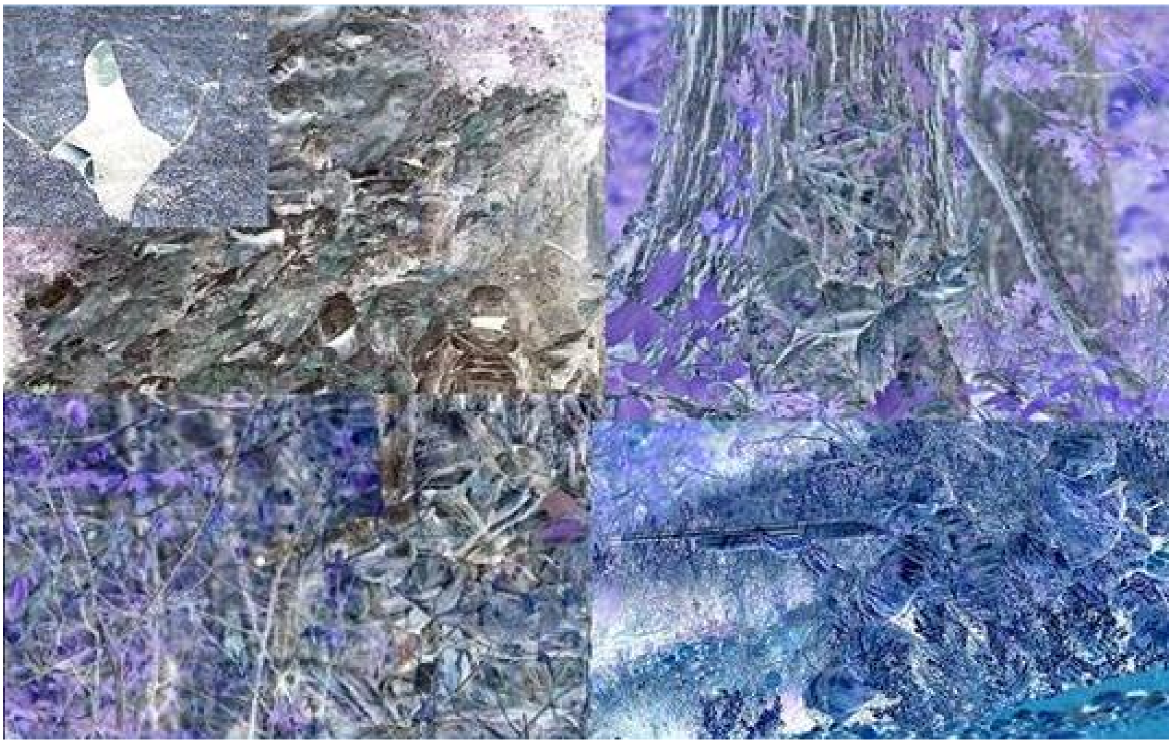
很多电影演得很善良：帮鬼一次，它心满意足，就往生了。其实多数的滞留灵都是欲壑难填的，它们会先用小事情试验你，然后越要越多。多数最后都想要你的身体，让它们可以借身还魂——哪怕一会儿就好；哪怕一天就好；再用一天就还给你。如果你再要，我就控制你去自杀。我拿不到，你也别想好。

倒不是不能帮助鬼魂们，但没有底线的烂好人做不得。多数滞留灵，我们叫"没脸子"，都是在生前就活得很拧巴的人，意识层

次、理性程度、没底线的程度，都超出修行者的想象力。

话说远了，回头看看片段幽灵是个什么鬼。

初学者的灵视能力很不稳定，犹如我们的色盲，可见光的频段很窄；但一个滞留灵本身因为自己的频率混乱，自身的显化跨越了多个不同的显像频率。这导致初学者能看见的鬼犹如穿了迷彩服一般。结果经常吓自己一跳，以为对方只有个飘着的脑袋，或单独的一只胳臂，或者只是一闪现。



不同频率下的相同实相，这就是我们经常看见鬼魂片段时的视觉感知。余光是可以看见不同频率的，或者失焦也可以看见不同的频率实相。

细雨社 www.xiyushe.org

这种纪律，无论对马克还是对其他任何人来说，都不容易达到。因为这里需要的，并不是一种外向的进取式纪律，而是一种被动的纪律。正是这种被动的纪律，才能让感知更为全面。它也有助于防止显意识自我太快地“弹”回来——而这正是马克常常出现的情形。

这种被动的纪律还能赋予内在资料足够的持久性，让它们得以真正显现。当这类经验出现时，马克需要再多等一等、再多听一听。他虽然接受了那些体验，却又常常因为想用理智去捕捉它们，而不自觉地把它们给扼杀了。

与滞留灵互动时有两种情况：主动的与被动的。主动的需要不断地自我训练，但命里有时终须有，命里无时莫强求。有些人就是

背着这样的蓝图下来的，很小的时候一切就准备就绪了，比如珍。但有些人历经红尘磨难才是他本生的功课，通灵就没那个载具设定。就好像早年的摩托罗拉无法打开 5G 电影一样，这和多努力没什么关系。

经常听说大仙磨地马，要出马，这就属于被动训练。马克有通灵的潜力与能力，但他此生不是来干这个的，所以他接受这些信息时相当地迟钝和零散；而当逻辑脑参与对灵界信息的评估后，这些信息就会失真并被压制。

（这时珍的语速已经明显慢了下来。她指了指坐在沙发上安静聆听的比尔。）

细雨社 www.xiyushe.org

这个人，就是他，是你们两个都很喜欢的一个人，也因此，我自己对他也有一种亲切的感觉。我建议马克也去练习使用心理时间。他应该会进展得相当快。在今生中，他的冲动性格其实已经比他前世收敛许多了。尽管如此，这个人格还是面临一个挑战——需要一个更有纪律性的自我。

马克是一个相对成熟的老灵体，所以在修炼内在心理时间时会很容易达成。不过他的自我纪律性还不成熟，这严重影响着他的人格成长。一个性格上很情绪化的人、一个暴脾气或城府肤浅的人，其内在平衡性很容易被打破。这样的人不能拥有巨大的力量和能力，因为能力越大责任越大，上苍是不会用一个不定时炸弹做天

平的底座的。

三世以前，马克曾经有过一种极其残忍和暴力的性格。为了弥补那些过往的残酷，现在的他变得格外仁慈。就在紧接着的前一世，他是个女性，生活在你们西部，也就是美国中西部。

（珍笑着一边说，一边一再指着比尔。）

当时他的性格反复无常（erratic）。你们甚至可以说，他太善变了，连情欲风情（erotic）都无处安放（注：赛斯在这里借用两个英文词的押韵效果来调侃）。那一世他相当富有，并在潜意识里为了弥补紧挨着之前那一世残暴而残酷的男性身份，他散尽了许多钱财。

他在前一世选择女性人格，从某种角度看，是一种可以理解的软弱，但从另一个角度来说，它同时也是一种勇气的表现。

细雨社 www.xiyushe.org

他那冲动而温暖的特质，正是从那个在中西部的女性身份开始形成的。通过女性性格中的反复无常，他反而能表现出更多的善良。如果那一世他还是男性人格，就会面临过度侵略和残酷的太多诱惑，很难克服。

（“你能告诉我们比尔在那一世具体生活在中西部的什么地方吗？”）

在 1840 年代的中西部，也就是今天的爱荷华州（Iowa），在一个如今已发展为主要城市的小镇，他当时有三个孩子。

他现世的母亲，在他过于侵略的一世里，曾是他的妻子。而他选择在这一世投生为她的儿子，是为了偿还一笔旧债。因为他当时作为丈夫对她不够体贴，而这正是潜意识确实自知的又一个例子。

他现在的母亲，如今在潜意识中依然记得那一世他的冷漠态度。这是一个极好的例子。马克至今仍在努力克服自己过去那种冷漠的倾向，因此他现在变得特别敏感、情绪也较为冲动。

而他现世的母亲，潜意识中记得他过去对她的伤害，所以如今依赖他这种敏感和冲动来补偿自己。但这当然是一种误解，她将不得不在另一世中为这个错误付出相应的代价。

在上边这段中，我们可以看到三层平衡性的自我体验被展开与运作：

1、马克作为残暴男性的那一世，极其暴虐、强势、大男子主义。为了平衡自己的意识状态，选择了去美国西部做生了三个孩子的家庭妇女。渴望用女性面的经历、家庭和母性来打磨自己的戾气，塑造柔和和耐心。能示弱是内心强大的表现，能用温情而不是拳头解决问题是一个人真的长大了。

细雨社 www.xiyushe.org

2、在残暴男性的那一世，他对自己的妻子态度很冷酷无情，伤害了那个女人作为妻子渴望得到的陪伴与眷恋。为了平衡这一体验带来的自我内疚，他决定在此生做她的儿子，让她做自己的妈妈。她会用他那种冲动和敏感的本性报复他，为他带来伤痕累累的童年，来平衡双方自我内心的不甘与愧疚。

3、这个渴望报复的女人，在此生中完成了她的报复，纾解了自己内在的愤恨，但也因此表明自己的意识是狭隘的、记仇的。本

次经历的涟漪导致她根本没有资格意识进阶，只能选择再次地、再次地展开其它人生去达成自我的成长，让自我意识达成对等平衡，走出低频的愤恨与不甘。

请选择原谅和谅解。报复是很解恨，以牙还牙的行为真的很爽，但激起的涟漪最后还是要自己承受。“吃亏是福”不是一句鸡汤。但我不鼓励忍——忍不是想明白了，而是对现实的无力和自我的压抑。生活必然会有挫折和压力，而一个灵修者要把这些课题活明白了，而不是吞在肚子里、化作瘤子，带着愤恨死去，然后各种寻仇。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，马克的整个家庭在过去连续的三世中，都以某种不寻常的方式彼此纠缠，而且家庭成员之间的角色也在互换。他们至今仍在清理旧有的问题，而在某些方面，他们做得还不错。

此外，这个家庭中还有另外两位成员，一个现在是女性，另一个现在是男性。在过去的两世中，他们并没有与马克的家庭密切关联，因此成为唯一的例外。

而这个例外应该会引起你们的兴趣。约瑟，你猜得到这两个人是谁吗？

（珍微笑着，眼神深邃地盯着我，显然她感到十分好笑。

“我猜，是珍和我吧。”）

你有时候确实猜得不错。马克曾是你在那一世中的孩子之一。而马

克现在的一个兄弟，当他在爱荷华那一世是女性时，正是她的儿子。

（“是哪个兄弟？”）

是他的大哥。马克当年是一位极其称职的母亲。

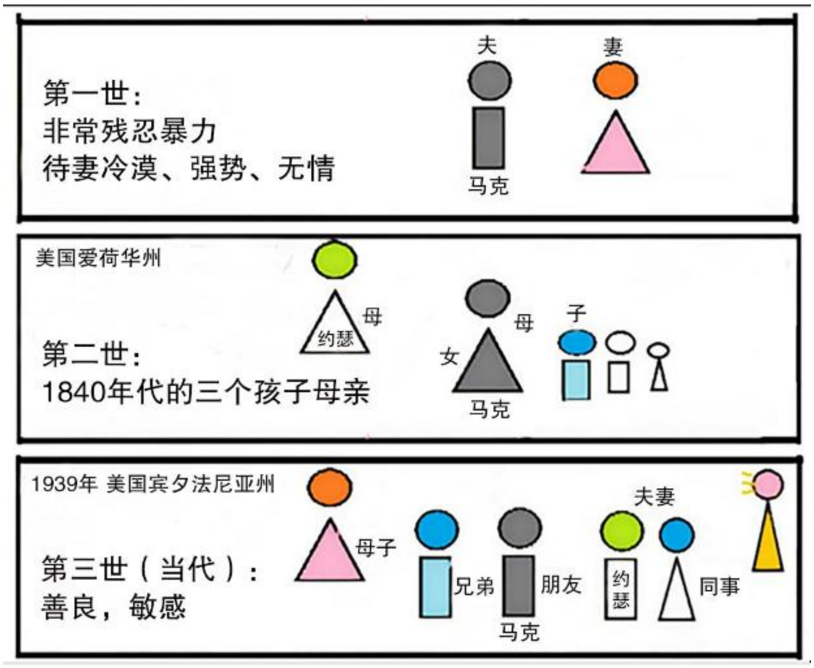
比尔存有的名字是马克。

“你的朋友马克的存有比你们年轻，活泼得像个小马驹。他有两男一女的经历。你应该非常小心高处。它们对你很危险。你有一次爬上一棵树以逃避动物。”这里赛斯笑道：“你是从动物那里逃脱没事了，但你那天晚上在树上睡着了。你掉了下来，脑袋着地，摔死了。那时 46 岁。”

早期原始人的一世，46岁以内躲避野兽，上树坠亡

丹麦水手的一世，为争夺女人与鲁柏约瑟大打出手，赛斯调停

在总结所有资料时，我们不难发现：除了赛斯提到的早期的坠树死亡和做丹麦水手的两世之外，重点在以下三世的平衡补偿体验。



马克第一世的残忍暴力与对待妻子无情，分量之重导致了自我习气与扮演妻子的演员都内在剧烈失衡，使其需要在后续两世中分别以两个不同角色身份去平衡补偿：紧接着的一世演绎了养育三个孩子的母亲，散尽家财，体验从父权到母性、从凌强到示弱的另一极化；而再接下来，还要平衡旧债：当代的马克这世做了原来妻子的儿子，体验被刻薄对待，让这扮演妻子的意识体“报复”，纾解内在的愤恨。

马克的例子可以让我们很容易地理解到，在灵魂层面中我们是如何布局的，简单地说也就是：灵魂在经历人生时，若自我发生较严重的负面极化，或对他人造成了较为严重的心理创伤，那就需要尝试利用对等体验的多世互动来让自己与其他神魂获得心灵上的平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

“事实上，马克的整个家庭在过去连续的三世中，都以某种不寻常的方式彼此纠缠，而且家庭成员之间的角色也在互换。他们至今仍在清理旧有的问题。”——

马克扮演的角色和与其搭戏的其它灵魂，构成了一个小剧组，在夫妻、母子等多重角色间，连续使用同一个剧本，相互置换自己演绎的角色，来平衡各自视角下的人生感悟。这样的套餐设计，主要为了减少调度的工作量，而实际情况要复杂得多。本以为三世套装的短平快设计得很圆满，但是实际情况却是完成体验的同

时，又带出来各种涟漪功课，导致敲定的剧情层层加戏，纠缠不清，坑越挖越大。

这个当代马克的母亲就是一个例子：马克是在用自己的敏感冲动而慈悲的性格“还债”，而扮演妈妈的这个意识体却因为自己的狭隘所为，已经超越了原来的安排，引发它将继续在续集里达成这方面的认知成长才能离开剧情进阶。

这是早期课 46 节，还是比较早期的阶段，简单线性的排序确实让小白们容易理解，但演员们真的是按时间顺序在后台排着队等着上上下下吗？不妨再延伸一下：

残暴马克的那世没有明确的时间靶标，假定残暴马克是 1840 年去世，那么他还没死，平衡体验的女性人格在这时就不仅诞生而且养育了三个孩子了。而这其实才是更常见的同时性安排。怎么理解呢？

我们可以现在出生在我们所谓的过去里，重新用相同的或不同的角色，历经那个年代。而如果你更具体地看资料的话，你会发现约瑟与鲁柏也曾经多次利用不同的角色出现在相同的年代里。

这种生活在同一个年代里、不同角色身体里的同一个我，被称作对等自我。它们与平行自我不同：平行自我生活在不同的频率实相中，而对等自我生活在相同的频率实相里，甚至生活在相同的

时代帧中。在其它资料中，珍与罗利用灵修课，曾经聚集了一屋子自己的其它平行自我，彼此间相互学习，各自使用不同的性别、年龄和身份，还有两个约瑟因为太远或很不成熟，就没有打搅他们的生活。当然这是后话。

这意味着对于马克意识的这个假设情况来说，在同一个地球历史年代中，它同时拥有两个相互不认识的角色身份——两个马克在同一个时代里演绎不同的角色，但又有先后的次序。就好比一个人 1970 年出生，2020 年过世，然后又从 1974 年出生一样。

这些真实又具体的案例，让我们这些自以为真实世界是单向列车一去不复返的人细思极恐，当我们确切地知道我们所谓的历史与世界可被按需要一遍遍地重置时，那作为时代剧中背景人物的众生相和历史大事件，居然可以一遍遍地在倒带重演里生生死死。

细雨社 www.xiyushe.org

对于十九世纪里的两个由马克演绎的角色来说，它们处于“同时性”中，即两个角色我在一个时空舞台内；而另一个时间概念“共时性”是指意识我可以共同存在于两个或更多的角色我里。

那么再进一层展开思考就不难发现：如果灵魂可以把人生的起点设立在随便的某一个过去或未来，那么这些一遍遍被重复的过去里，可不止你自己啊。被重复重置的历史大舞台里拥拥攘攘的众生，难道所有人都在一遍遍地陪你一次次地重玩吗？肯定不会的

呀！如果全世界没有在陪你一次次地重玩，那你身边的其他人与整个世界又都是什么呢？

真实的结果此时已呼之欲出，那就是：在你的世界里，所谓的全世界与世间众生，其实都是造梦者利用内在意识投影生成的外在伪装实相。这就是赛斯没有直接给出的真实答案。

我建议你们休息一下。

Y2-5-46.2

（9:39 休息。珍当时处于相当深的解离状态。比尔注意到，有时候珍还没开口，他就已经知道她要说什么。

珍恢复口述时，声音非常有力，也略显低沉，但这种状态没持续多久，几段之后她又回到比较缓慢而平静的语调。9:45 继续。）

细雨社 www.xiyushe.org

从你们的讨论中我可以看出，有些简短的解释是有必要的。

对你来说，马克，你的过度冲动其实只是对早年攻击性的一种过度补偿。过于冲动本身并没有什么问题，但你仍需要建立起某种纪律性。

拥有澎湃的生命力，并张扬这种生命力不是错，但过度的、没有节制的、肆意的激荡就会带来冲突和问题。一般对于稚嫩的小白灵魂来说，第一次人生经历，一般都会被安排得比较平坦、富有、省心；之后，慢慢地难度会越来越大。

很多人在经历艰辛的人生时，起心发愿下辈子要大富大贵、富二

代加官二代加白富美加特聪明，其实这样的心愿实现起来并不难；只是在人生铺陈时的出生前会议上，当着同班同学的面，当你老大的个子要求获得幼儿园小班的待遇时，往往自己就说不出口了。

你在很多情况下容易被人利用，因为你害怕采取哪怕是出于自我保护的行动——这是因为你记得，在过去的某一世，你的行为曾导致过暴力。你对你母亲有一种格外强烈的同情心，因为你潜意识里仍然记得，当她还是你妻子时，你曾经是如何对待她的。

细雨社 www.xiyushe.org

你对过去错误的补偿，早已绰绰有余，不仅在今生，也包括你上一世的努力。你现在从事绘画，几乎可以说是出于对创造的渴望，试图平衡你曾经那个具有破坏性的人格。

你的绘画灵感源自直觉，而那种直觉是你作为女性生活的那一世中发展出来的。不过现在，纪律就显得非常重要了。如果你希望这种创造力真正开花结果，那你在创作背后所依赖的直觉与冲动就必须受到引导和约束。

艺术是伟大的，它展现了内在自我灵魂的声音与所见。有些艺术作品是我们无法理解的，那超越了相与维度的束缚，表达出物相的本质。不过如果当线条被毫无底线地、没有克制地随机泼洒时，那就不是内在艺术的彰显，而是随机性坍缩中乖张的放肆。当然这样的探索也有其必要性——“混沌的极化到底有没有底线、底线在哪里”也是意识渴望知道的。

马克在利用一次次人生左右调整着自己，在太过与不足间寻找着平衡。他渴望通过自己的努力平复自己造成的愧疚感。人出生时并非一张白纸，而是一张皱巴巴的草纸，那上边有自己童年时随性泼洒的涂鸦，而自己要在这之上修补出一幅令自己满意的艺术作品。

任何形式的艺术，都是一种极其重要的“还债”方式——也就是心理层面的偿还。你那一世身为女性时十分富有，靠散财来偿还心理债务。而现在，就像约瑟和鲁柏一样，你将自己的一部分——那些意识的片段，或多或少转化为具有生命力的心理形式。按照你的能力所及，这些形式不仅摆脱了时间的束缚，也超越了你此生人格的局限与缺陷。

细雨社 www.xiyushe.org

马克残忍暴戾的一生，让其灵魂懊悔不已。他深深伤害过的女人，此生演绎了他的妈妈，每每都让他头痛不已，而又无法摆脱。这种相爱相伤的对等体验是马克为帮助这女人的内在神魂平复愤慨而做出的选择。这选择一半基于慈悲，一半基于内疚。

当然人格有自由意识，可以选择是否帮助他人平复内在的认知卡顿、是否搭戏友情客串某一人生角色。出演是情分，不演是本分，这与因果奖惩毫无关系，全看个人的内心良知。

你正在汲取你本体中所蕴藏的能力与知识，从而突破了当下人格的

局限。你并不仅仅是现在这个人格，而是你所有人格的总和。这一点必须明确。

一杯白水在你面前，可以加五彩染料、盐糖胡椒，各种味道。你是一个青涩的厨师，怎么往杯子里放是你的自由意识；但放进去的就拿不出来了，只能用其它颜色或味道对冲。有的人就能调配出人间美味，有的人则自己都不愿喝下自己酿的苦酒。——命

用沙在平板上作画，叫做沙画。这画有相，但又在随时被修正着、更替着，添加或删减间留下此刻的轮廓与所是。一般沙画都是在安静的反光玻璃上；如果你是在一台行驶着的拖拉机上呢？如果这拖拉机正行驶在乡间到县城的土路上呢？——运

细雨社 www.xiyushe.org

所处时代的人文底蕴、所用角色的家庭背景、自身的素养性格能力、背负着的初心、亏欠、抱负、渴望……种种因素综合构成了一生的遭遇与自身的所是。有些自己可以左右，有些只能被迫经历，然后自己选择怎么去解读、消化。——心性

绘画作品——为了不让鲁柏感到被忽视，我要补充一句：诗歌也是如此——具有自身的生命力，它们独立于创作者而存在，是自发的、自由的、冲动性的、不求回报的给予之产物。正因为没有期待回报，反而得到了回报。

任何一种艺术形式都能穿越世代。业力（karma）可以用许多方式去化解。回到你那曾经的男性、激进、富攻击性的人格，这一世，你

透过绘画之中的美感创造，远远超出了对过去错误的补偿。这不仅是因为绘画本身本就该具有美感，更因为它们能在观赏者心中唤起积极的创造性思想。

在创作艺术作品的时候，如果不是那种学院派的创作，自我意识的绽放让作品可以深刻地表达出自我意识当下状态的内在心灵渴望。在挥洒创造力的同时，那种忘我的心流状态，让自己可以从角色我中顺利地抽离出来，用解离后的视角与心态去观察自己的作品、自己与这个世界。不同的人在利用艺术展现自己观感时呈现表达出来的东西也千差万别。

歌曲、绘画、影视节目、雕塑、建筑、服装……一切富有艺术表现力的东西，都蕴藏着意识频率；而这些意识频率有着自身被相对固化了的表达，这些表达形成一种无声的心理暗示，这些暗示有着强烈的心理影响力，会对其场域内的人形成正向的或负面的潜意识影响；进而对意志消沉、心智薄弱的人构成思想上的冲击

与胁迫。这就是环境心理学研究的范畴，是古代阳宅术的一部分。——符号与颜色的潜在作用。

马克现世的家庭，其实是由过去几世中那些复杂纠葛交织而成的鲜活的网。就马克而言，这种牵扯到目前为止都是有益的。然而，现在这个局面应该有所改变了。

我建议你们休息一下；不过，在此之前，就让我把事情再搞复杂一点。我要说的是：马克过去确实认识你，约瑟，认识过两次。或许你还记得，我曾提到过你和你儿子在丹麦的那些情妇间的那点事？

在 17 世纪的丹麦，约瑟演绎过鲁柏的父亲，一个成功的香料商人。鲁柏有一个女朋友，是他的雇员兼房客，约瑟用减免房租做诱饵睡了自己儿子的情妇。这个和约瑟与鲁柏都上过床的女人，现在是珍与罗所在画廊的同事。前段时间罗还想租她家的房子住，被赛斯叫停了。

（“谁，我吗？”

珍咧嘴一笑，然后指着我又指着比尔，笑了起来。）

这里的风流韵事能讲的可多了，马克也算是直接牵涉其中。在你这一生中的朋友和熟人里，真正和你有强烈前世羁绊的人并不多。有些人只是轮回中与你擦肩而过，但那问问只是因为他们自身的问题或多或少与你的情况相呼应，所以才和你们一同出生在相似的处境中。

然而，马克却跟你们两个有着紧密的关联，还有瑞达林（Rendal in），R-e-n-d-a-l-i-n，也就是你们认识的埃德•罗宾斯（Ed Robbins），不过他不住在这座城市。你们现在可以休息一下。

（10:10 休息。珍照例处于出神状态。比尔说，他观察到珍在传述资料时，走路比平时沉重许多，而且她把双手插在口袋里，这可不是她平常的习惯；此外，她的嗓音虽然仍在她的音域范围内，却明显更为低沉而厚重。

赛斯提到的埃德·罗宾斯，现在住在纽约州新帕尔茨（New Paltz NY）。我觉得这点挺奇怪的。我们最早是通过信件认识的，当时我们都在做自由职业的商业插画。那是很多年前，我们并未见过面。后来我住在家乡宾州塞尔的时候，埃德打电话给我，邀请我去纽约州萨拉托加帮他做一个连载漫画项目。那次见面后第二天，他就把我介绍给了珍。之后我在萨拉托加住了大约一年，也就是 1950 年代中期，那一年我和珍结了婚。之后我们有很长一段时间没再见过埃德，最近的一次是在我们去缅因州约克海滩度假的途中，在新帕尔茨过夜的时候与他碰了面。值得一提的是，正是在约克海滩的那个舞厅里，珍和我看到了我们自己人格的投射片段，赛斯在 1963 年 12 月 18 日的第九节课中对此做了深入说明。

10:20 继续。珍的语速很慢。）

我还想就一个轻松的话题说几句，那就是鲁柏最近添置了新衣服，这让他高兴得不得了。他的行为时而爆发式前进又突然停顿；过去经历了那么多个男性人生，他有时候对这种突然冒出来的“女性化骚动”感到颇为困惑，而我也觉得这很有趣。

（“我就知道你会这么说。”）

就马克而言，他的冲动性在许多方面是一种非常可贵又可用的特质，是可以在此基础上进一步发展的。但他必须运用心智和心理上的纪律，才能建立起方向感、目标感与连贯性。在他身上，这点极为重要。他至今未婚，而作为一个多次享受单身生活的“快乐单身汉”，我对此表示赞许。

尽管如此，我还是得指出部分原因，从更高远的视角来看，也不失为一桩颇具喜剧色彩的事。

比如说，有一个曾是你妻子的女人，如今却成了你的母亲——这的确会让人困惑，也确实容易引发各种心理上的不安。然而，抛开我的幽默不谈，马克现在发展得非常好。尽管他对早期错误的补偿可能有点过度了，但这方面他最终会收获良多。

在马克残暴的那一世倍受冷落的妻子，现在是自己的妈妈，对自己很刻薄，而自己与她相伴，至今单身。

细雨社 www.xiyushe.org

家庭关系中潜藏的种种复杂问题，总是动态而不断演变的。没有任何理由认为这些问题是无法解决的；而且请记住，这类人格之间的课题，往往并不是靠彼此“直接解决”，而是通过他们各自与其他人格的互动，间接地被化解。

关于这些，我在之前的课程中已经说过不少，马克应该回去查阅。他曾是一名水手，登上一艘运送东方香料的船——那艘船，是我的。

（说到这，珍指了指自己，显得十分得意。她忍不住笑出声来，然后依次指向我和比尔。）

你，约瑟，就是那个胖乎乎的、胸口长满毛的、好色成性的地主，那座小镇叫特里耶夫（Triev）。你的儿子是个艺术家，而他现在就

化身为意气风发的鲁柏；可当年，你对“把艺术当职业的男人”根本看不上眼，既不理解，也毫无尊重。就这一点来说，现在的鲁柏对你，比你当时对他，可仁慈得多了。

事情发生在一个十月的一个晚上，谷仓里发生了一出好戏。一个醉醺醺的水手从田野里踉跄着走来——没错，这个醉鬼正是我们的马克。他原本以为会撞见自己心爱的姑娘正依偎在你儿子的怀里，所以早早就准备好了，腰带上还别着一把刀。结果，他听见那姑娘紧张的傻笑声——

（珍戳了一下比尔。）

——她就是个傻丫头，根本不值得你动心。可他冲进去，结果看见的是什么？不是年轻的情敌，也就是你儿子，而是一个大腹便便、头发花白、色心不死的老家伙——

细雨社 www.xiyushe.org

（我实在没忍住，笑了出来。“谁，是我吗？”)

没错，正是你，当时正热情洋溢地摘掉那位“纯洁少女”的花苞，不过顺带一提，她其实早就被摘过好多次了。这段故事真可算是流传千古的佳话了。

你，约瑟，当场就把怀里的“宝贝”给丢下了；这是要记入档案的，所以我就不细说你当时是用多么“温柔”的姿势搂着她了。谷仓里一片漆黑，我们的朋友马克发出一声震天怒吼。你以为闯进来的是你儿子——因为那姑娘正好是他的一位情妇。结果呢，你为了博取你儿子的同情，居然当场在胡子里抹起眼泪，这着实让人捧腹。

等到马克认出你是谁后，差点没把你掐死。不过，这故事还有后续：你一边哭一边回了屋子，为自己这老头子的命运叹息。马克则抓住姑娘狠狠来了一次“报复性的拥抱”。就在这时，鲁柏骑着马穿过

田野，把马牵进谷仓，正好撞见马克和那姑娘在一起。

第二天早上你把这事告诉了我，当时两个年轻人都顶着黑眼圈，马克还摔断了一只手腕。不过马克出于一片好心，从没告诉你儿子，自己当时在谷仓里最先撞见的是谁。就是这种又小又劲爆的小插曲，构成了整个人类的历史。

（“我真是欠他一个人情。”）

你们当然无法领略这整个故事的妙处，因为在显意识层面已经谁都不记得了——不过至少，我可以拿你们开开玩笑，自己好好乐一乐。

（“你笑得可真带劲。”）

Y2-5-46.3

我们刚才讲到的价值扩展与价值充盈(value extension and fulfillment)，是内在宇宙的基本法则之一。这一法则在你们的层面反映为轮回、演化和肉体成长。

当你成熟、知识增长时，你当然不会“变胖”；换句话说，这些品质并不占据空间。它们在你们的空间中甚至是不可见的。所谓“身体成长”之所以显现，是因为你们拥有“延续感”，于是成长被投射到时空中。而意识的演化并不占据空间；人格也不占据空间。你看不到它、摸不到它，你只能看到它留下的结果。

在艺术中，你们有时会把一种本来并不存在于空间中的事物，安置进一个空间的框架之中。以“钉十字架”这件事为例，它并不真正存在于空间之内。在时间上，它也并不存在，因为它并没有确切地发生在某个特定的人身上，或在某个特定的时刻。然而，它却在你们的层面上成为一种实相，并确实存在于其中。

在这个十字架的架构之内，仍有无穷无尽的真理等待你们去探索。马克所画的那些受难画，和其他同类作品一样，创造出一种“概念形式”——在这种形式中，一个本不可言说的概念被转化为可表达的语言，并被安置在空间结构之中。

那幅画如今被放在一栋大楼里一个有三扇窗的房间中。它并不是被偷了，而是被放错了地方。原因有很多。其中一个主要原因，和马克自己的人格特质与心理结构有关。

他深受这幅画吸引，但在潜意识里，对自己屈服于冲动、把这幅画送给母亲这件事感到不满。于是，作为一种潜在的自我惩罚，他让那幅画在一连串由他本人及他人造成的小疏忽、小错误与失误中“失踪”。

（“你能告诉我们那幅画现在在哪里吗？”）

细雨社 www.xiyushe.org

那幅画自从从展览上撤下之后，就一直放在同一个地方。它被放在一间有三扇窗户的房间里，那房间与一间更大的屋子相连，所在的建筑属于某种公共性质的单位，里面有男性在工作。

（“是在埃尔迈拉这里吗？”）

就在这个镇上。

我建议你们休息一下。

个人的意识或者说念头是富含着信息的无形魔咒，这些信息会被附着在指定的物品或空间中，并一直跟随着物品，左右着它的命运。任何经手这物品的人，都会无意识地接收到物品上附着的“念力”并被这信息催眠，在不知觉的情况下不自觉地达成信息

里包含的部分指令，这就是咒术发挥作用的基础原理。

其实万物包括空气都是信息场和信息载体，犹如一个个移动 U 盘或特定网站，而愿力就好像加载在这些网站或 U 盘上的木马病毒。有些病毒只是一个无足轻重的玩笑，有些则造成影响和破坏力，当然有些是很有爱的祝福。很多常年随身的物品蕴含了主人的信息场，如果主人性格上、身体上、情志上有过大问题，那这些东西也会沾染上这样的能量频率信息，并影响下一个密切接触者。这样的信息不随时间而衰减，但可以用火、浓盐水、日光格式化掉。

很多看似迷信的东西，有着很深的科学道理，只是当代科学太无知，所以无畏。甚至当事实发生在眼前了，也想不到原因，连后知后觉都做不到。但就像一切自然科学一样，很多东西传承走样了，加上了很多胡说八道与哗众取宠，失去了原本的味道，也丧失了所以然的知识。

细雨社 www.xiyushe.org

人生中没有意外，对于生活在时间格局之外的灵体来说，不想遭遇的事情，一万个不可能被自己遭遇到。但这个不想遭遇，角色我是说了不算的——其实角色我屁嘛不是，只是舞台上的人偶；投资方和导演说了算，连剧本都会随时改的。角色唯一要做的就是充分地表达出需要的戏剧冲突、剧情张力，让人生跌宕起伏，很有意思。这样灵魂才能收获到必要的知见素材，反思沉淀。

负责实操的一线员工与在幕后策划一切的大老板想要的永远不是一个东西：

员工想要的是安逸的工作、高薪加年假；老板想要的是效率、质量和成绩；灵魂作为小组长，高我作为车间主任或部门经理，各自有各自的算盘。

（11:01 休息。珍照例处于出神状态。赛斯提到的这幅画，是比尔去年夏天丢失的那幅作品，当时他把画拿去参加了埃尔迈拉的一个街头艺术展。之后这幅画不知是在展出过程中，还是展出后遗失的。他曾多次寻找，最后还报警求助，但一直没有结果。我在上一个休息时曾提起这件事，说也许赛斯会谈到它。

细雨社 www.xiyushe.org

当珍在讲述丹麦和特里耶夫（Triev）的资料时，比尔提到他回想起自己关于“迷失之城”那次经历的细节。他当时 11 岁，一个人走在埃尔迈拉北边的田野和林地里，遇见了一个老式小镇。他记得小镇很小，有一家铁匠铺和几座其他建筑，还有些穿着奇怪衣服的人。几个星期后，他想再次找到那个地方，却怎么也找不到。此后多年，他也断断续续试着寻找，但始终无果。那次经历给他留下了极深的印象，他至今未曾忘记。现在他 25 岁，是一位学校教师。他大约一年前才把这段经历讲给我和珍听。

有时人们会意外地步入其它平行地球伪装层中。这些平行伪装层或许与我们同一个时代，或许是其它年代；有可能在同一个经纬度，也可以相差甚远。只是这些事都被认为是无稽之谈，淹没在

了民间，少被提及。什么是真实？什么是虚幻？恐怕很难清晰地区分，毕竟都是投射出的伪装。有时我们会恍惚在自我的记忆中，毕竟一切都只是记忆而已，从本质上无实际差别。

比尔还说，从赛斯对画作所在位置的描述来看，那地方可能是某位校长的办公室，或者其他类似的地方。他认识几个这片区域的校长，打算去找他们查一查。

11:07，珍开始以几乎是她本人的声音慢慢口述。）

今晚，马克的能量有些分散。换个时间，在他能更好掌控能量的时候，我们无疑能取得更好的成果。他的能力是充满活力的，但正如我所说的那样，他需要纪律，才能将他的能力聚焦并导入有建设性、有目标的方向。

细雨社 www.xiyushe.org

以后我会再讲到他那“迷失之城”的经历，以及他的一些其他体验。内在资料以何种方式接收，其实并不重要。有时候，它在梦中比在清醒状态下还更真实更有效。那次“迷失之城”的事件对他来说意义非凡，代表的是他潜意识中将一段前世记忆投射到今生现实中的过程。

那座城确实是特里耶夫（Triev）。不过，他只投射出那座城中他曾经与之有过密切关联的部分。他当时的名字叫格兰德·格雷利（Grand Graley，拼法为 G-r-a-n-d G-r-a-l-e-y）。

（“这个名字怪怪的。”）

他的家族在丹麦已经生活了两代。他在 32 岁时离开那里前往西班牙。关于这部分资料，我以后会再详细讲述。今晚之所以提到它，只是

作为一种调剂和转换，稍微轻松一下。

我们下一节课将回到其他资料内容上，因为我们还有很多大纲要继续展开。你们在练习心理时间上的努力更加坚持了，这让我感到欣慰；而让我最满意的，是约瑟在过去几个月里的整体进展。

鲁柏已经度过了季节性的那些困扰——我之前对此还颇为担心。现在我就用几句简短的话来结束这节课。

鲁柏在早春时曾经因为肝气上亢而变得激动烦躁、情绪化。

就卡拉汉小姐而言，5 月 23 日将迎来另一场——也可能是最后一场——危机。

我建议马克继续执行他寻找公寓的计划，但要仔细权衡每一个候选房源，从各方面去评估，特别要预见到和房东之间可能产生的性格上的摩擦，而不是实际事务上的问题。这不会涉及到租约等实际安排，但没多久，两人之间就可能因为性格不合而产生某种程度的对抗。

和往常一样，我总有些不舍得结束。如果你们允许，也许我会不时回来偷偷看一眼。我建议你们常备一盘备用的录音带。

深情地祝你们晚安，也请代我向马克致意。如果今晚他能多带出一点他的“自己”，我本可以帮上更多的忙。如果没提前，我们就下周一再见。

（“晚安，赛斯。”11:26 结束。珍依旧处于解离状态。

比尔说，他特别认同赛斯提到的他的一点——就是他经常被人利用。他表示自己常常在想，这到底是为什么。

在我们三人讨论这节课内容的过程中，我有两次轻微地感觉到自己以前的那种刺麻感（tingling），也就是赛斯所说的“声音的感觉”。我原本希望它会更强烈些，但并没有。

昨晚，也就是 1964 年 4 月 23 日星期四晚上 9:30 左右，我在准备入睡时尝试了心理时间，出现了两个清晰分明的内视画面。

对我来说，这两个画面都异常清晰——甚至远远超过我之前看到的一个画面：那是我弟弟迪克在 17 世纪 70 年代生活于英格兰时的一个幻象。

第一个画面在我处于一种非常惬意、昏昏欲睡的状态下自然浮现出来，当时我并未特别想着什么。它是彩色的，尽管画面非常清晰，持续时间也不短，但在我完全意识到它出现之前，它就消失了。

我看到一个小女孩，穿着一件裙摆伞状张开、束着腰带的蓝色礼服。她有着金黄色的长发，背对着我。她穿着白色短袜和带单条鞋带的黑色亮皮鞋。她正一遍遍地用右脚踩踏一只白棕色的小狗。小狗四脚朝天躺着，既没有发出声音，也看不出受了伤。那女孩大概六岁左右，她抬起的手臂像翅膀一样张开，头发非常漂亮，腰带大概有两英寸宽。

细雨社 www.xiyushe.org

那只不起眼的小狗看起来非常迷茫。我记得它最后站起来，毫发无伤地跑开了。虽然这个画面在我意识到它的意义之前就已经结束，但从持续时间来看，我觉得这次比我以前的任何一次视觉都更持久，算是某种程度上的成功。

我还处在昏沉状态中，试着不费太多力气地让这画面重现。虽然我变得更清醒了些，但我觉得我确实让它部分地回来了。虽然我没再看到具体的画面，但感觉它就近在眼前，在意识触及边缘的拐角处。

第二个画面应该是紧接着出现的。这次，我看见的是一个类似电视屏幕、带圆角的画面框。屏幕上是一位秃头男子的头部，略偏向我的右侧，画面边缘切掉了他头的一部分，但我能清楚地看到他的双眼。屏幕左侧是空的，呈现出乳白色的空白区域。

这颗光头几乎从屏幕上端延伸到下端，我也注意到他有一根较细的脖子。我没有看到他穿着什么。他大约四五十岁，也许更年长些，头型偏圆。整幅画面和他的面部轮廓都带着一种东方的感觉，但我不认为他是东方人。

他正对着我微笑，那是一种非常温和、充满同情的笑容。他的神情温柔而悲悯。嘴巴宽阔，嘴角在颧骨下方深深凹陷。他最引人注目的是那双眼睛，闪亮、略微眯着，盈满泪水。脸颊上并没有泪水滑落。他的每一个瞳孔中间各有一个小小的光点，或白色十字，与泪光和笑容一同构成了极为醒目而罕见的画面。他整个人散发着深沉的悲悯、理解与忧伤。

这个画面的色调偏单一，整张脸呈棕灰色。我不觉得他像我认识的任何人，但他的五官和气质让我联想到我在珍工作的画廊里寄售的一幅黑白水墨画。我一直认为那幅画是我最好的作品之一，心里也

细雨社 www.xiyushe.org

暗暗希望它不要卖出去，因为我想把它留给自己。

我打算把这两个出现在我心中的画面描绘下来，就像我画下过的那次关于迪克的影象一样。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-47.1

第 47 节

前情摘要：

正在演比尔这个角色的是存有“马克”的人格片段，此生名为比尔，教师，是珍罗的好友，1964 年元旦曾参与过三人的唯一一次降神会。之前错过了见证赛斯课。这次赛斯很高兴地说：我很高兴看到我们的老朋友马克终于决定来和我相会了。

赛斯说他是一个稚嫩的充满朝气的小灵魂，犹如小马驹一般活泼。他在丹麦就与约瑟和鲁柏相识，和鲁柏与约瑟争抢过女人，还为此大打出手，还是赛斯出来当的和事佬调停纠纷。当时赛斯扮演他的老板——一名船主，而他是水手。

细雨社 www.xiyushe.org

上一世马克在美国西部当过约瑟的女儿，演绎了一个有三个孩子的妈妈——为了让艰辛的生活打磨自己残酷暴躁的性格、情绪化的脾气。它那时的一个儿子现在演他哥哥，而自己现在的妈妈是第一世自己的妻子。那时因为自己残酷冷漠的对待，导致她心生怨恨。

马克在第二世死后感觉到深刻的羞愧，对自己的残暴、寡情、情绪化渴望做出弥补与修正。所以有了之后的对等体验与此生妈妈对自己的刻薄与压制。作为他此生的妈妈、原先的妻子，因为这样报复的行为激发出自身的课业涟漪，此生报复后要为自己演绎出的尖酸

刻薄而埋单，自己还要去触发其它功课来平复这一行为给自己带来的负面影响。

这里需要注意，如果灵魂演绎一个刻薄的人，如果它是提供善意的助缘，它会拿到高学分和其它灵魂的感激；如果这刻薄与贪婪是发自内心的愤恨与无知，那不但拿不到学分，还要参加补习班和补考。

最后，一个灵魂投生的时间年代并非是线性时间年代递进的，它可以出生在自己还在世的时候，也可以出生在某段所谓的历史中。这证明除了和你搭戏的那几个特定剧组人员外，整个世界大背景与背景内的芸芸众生都是路人甲乙丙丁。很多人一辈子忧国忧民、忧虑世界、人类百年大计千年走向，其实如果你活明白了就会知道，这辈子能把自己活通透了比什么都强，其它的都不过是历史剧中的呵呵、你方唱罢我登场的闹剧。

细雨社 www.xiyushe.org

第 47 节 洛克加入，课程不应成为教条

1964 年 4 月 24 日 星期五 晚 10:25 计划外

（上周三，1964 年 4 月 22 日下午，吉姆·贝克特（Jim Beckett）来拜访了我们。他是一位计算机维修技师，我和珍在几个月前课程开始前见过他两三次。当时他是电视修理工，我们正是因修电视而认识他。他同时也是一名业余无线电爱好者，热爱科幻小说，因此我们三人一见如故。但那次初次接触之后，我们就再也没见过他，也常常好奇他后来怎么样了。

这次，吉姆是在画廊见到珍，珍邀请他周五晚上来家里，好让我们聊聊赛斯。吉姆也想告诉我们，他的两个朋友最近正和杜克大学超心理学实验室的一些人一起做心灵感应方面的测试。他打算带其中一位朋友一起来。比尔·麦克唐纳，第 46 节课的见证人，也会到场。

细雨社 www.xiyushe.org

吉姆的朋友没能来，但星期五晚上 7:30 左右，吉姆、比尔、珍和我开始讨论赛斯。我们也谈到了今天收到的那封信——4 月 23 日寄来的，美国心灵研究协会（American Society for Psychical Research，简称 A.S.P.R.）发来的信，说除非这些课程的记录中包含赛斯承诺的实验的具体内容，否则请我们不要再寄副本过去。珍和我觉得我们不能催促她的发展，我们也并不想这样做，所以这封信让我们有些无所适从。我们最后决定顺其自然——如果以后真的出现了他们可能感兴趣的资料，再寄过去也不迟。）

这是珍第二次明确地被当代主流科学机构拒绝。对于无法证伪的真理，伪装层里的科学机构是无法认同和接纳的。因为这些资料

无法被伪科学证明它的真实性，即资料内容不符合伪装层的头脑逻辑。在实证科学面前，无法提供被反复验证的可见证据就没有被在意的价值。

比如一个 NPC 对着一个玩家问：“你怎么能证明有一个真实的世界呢？你怎么证明有所谓的玩家呢？你怎么证明你说的就是真的呢？你怎么证明你就是你所谓的玩家呢？”

“你看，你证明不了吧，所以你有病，你说的都是假的。你说的再花哨，你能拿出我看得到的证据吗？你说我是一段代码，这世界是伪装层，证明给我看啊，你这骗子。”

科学（英语：science，词源为拉丁文“scientia”，意为“知识”）是一种系统性的知道与见识的体系。它通过积累和组织人类已获得的知见来传递关于世界各个层面的解释和预测。唯物主义科学论强调预测结果的具体性和可证伪性（可见的证据），这有别于空泛的哲学和神学，科学不涉及形而上的认知。

形而上者谓之道，形而下者谓之器，学道者谋其德，学器者谋其术。学术观其理，知其然，谋其所以然，而不见道之所然。道士与术士存天壤之别，前者一元论，后者二元论。

一元论（Monism）是认为世界只有一个本源的哲学学说，是本体论的一个分支的哲学学说。简单来说就是物质和能量是一体两

面。一元论又细分为唯物主义一元论和唯心主义一元论。（当然我们现在都知道，两个一元论都只看到了一的某一个面向，不管唯物还是唯心的一，都是狭义的一，与合一精神色空不二的波粒互换、能量无相互相转换的本质有很大的差距。）

二元论：即世界存在着两个实体，一个是只有广延而不能思维的“物质实体”，另一个是只能思维而不具广延的“精神实体”，二者性质完全不同，各自独立存在和发展，谁也不影响和决定谁。

一个自然科学的追随者要清楚地知道，唯心论的传承宗教与唯物论的传统科学都存在着自己的时代局限性，不管是古典一元论还是经典二元论都是真相的某一个片面剪影。真相远比我们所能见到的、验证到的、想到的要浩瀚深远。放开心胸去包容、接纳、观察，尝试理解自己不能理解的事物，才能不断达成自我成长，而一味捍卫成见的已知只会故步自封。

细雨社 www.xiyushe.org

（比尔想再听一遍他在场时的第 46 节课记录。我还没来得及打字，就念给他听了。内容挺滑稽的，我们都笑了不少。但就在我晚上 9:45 念完的时候，我突然注意到自己右手的食指和中指有种胀大的感觉。比尔说在他看来，这两根手指确实比我左手对应的两根明显“胖”了一些。于是我剪了些窄纸条，让比尔帮我测量并标记每根手指的周长，打算等这种感觉消退后再重新测量对比。这也是我准备用来测量珍的手的方式。

就在我察觉到手的变化时，我们的猫威利突然在屋里飞奔乱窜，格外活跃。与此同时，珍说她觉得赛斯正在蠢蠢欲动，也许是因为我们这几个刚才一直在聊他。我立刻准备好了笔和纸，以防万一。

接着我把前一晚看到的两个视觉画面所画成的画，拿给吉姆和比尔看——是我今天下午画的。其中那幅泪水盈眶的头像让吉姆特别震撼。他一贯平静，但说那画让他感到很不安，画被我收起来之后他又提了几次。另一幅画的是一个女孩和一条狗，吉姆和比尔都觉得有点骇人。从他们的反应来看，这两幅画都很成功，我自己也觉得，算是把那些视觉记忆很出色地还原到了纸上。

晚上 10:25，珍突然递给我一张纸和一支笔，指了指桌子。但我自己早就准备好了，就顺手拿起了自己的工具。随后，她开始用一种洪亮而略带低沉的声音口述，同时步履有力地在屋里踱着步。这是我们第一次有多位见证人在场的一节课。也请注意，在第 46 节课结束时，赛斯曾说过：“如果没有提前的话，我下个星期一再来与你们聊。”）

我要简单说几句，让你们知道我来了。我一直在听你们的讨论；等到我们结束这阶段课程时，我们的一圈老朋友会重新聚在一起，那些我们曾经认识过的人。

要花上至少三年的时间，才能把他们全都吸引到这里来，但那时我们就真的可以有所作为了，而我们的工作也会展现出前所未有的成果。

今晚你们的客人，并不只是碰巧认识你们的，尽管就像我之前说过的，自由意志确实在起作用。不过洛克（R-o-a-r-c-k）也有他的潜意识记忆，他记得我们曾一起共度的时光。

你所画出的那幅源于视觉经验的图画会对他产生如此强烈地震撼，也绝非巧合。洛克是你朋友的名字，同时也是吉姆的本体（entity）之名——这点我以后还会详细说明。

名为洛克的存有在此演绎着吉姆这个角色。而它本身与赛斯这个话剧团是一伙的，赛斯从节目表上已经知道，三年后其它所有演员都会登场，把剧情推向预定的高潮。

细雨社 www.xiyushe.org

他在电子技术方面的能力一点也不令人意外，这些能力是他在过往多次转世中，以不同方式逐步发展出来的。他曾参与神秘的宗教仪式，并涉猎某些宗教、科学与心灵领域的实验，那时你们的这块大陆还远未开化。他曾在四千年前是一名祭司。

1964 年的 4000 年前是公元前 2000 年，那个时代中国大禹在治水，欧洲出现地中海文明，美洲批量地种植土豆，猛犸象快被吃干净了，古代埃及出现图书馆，青铜器广泛应用，上古高科技开始没落，古埃及、古玛雅、古苏美尔、古夏，出现文明倒退。

这些能力在他身上以各种方式展现出来，他也常常承担带有牺牲性

质的任务。在过往的生命中，他从未享有你约瑟、鲁柏和马克那种被极为丰富地赋予的肉体性。他几乎在每一世中都是一个审美型人格，有四世是女性；其中两次是女祭司，还有一次是中世纪的一名修女。这种人格在许多方面都显得相当刻板，因为它的目标始终坚定而严厉，几乎没有任何轻松一点或偶尔放松的余地。

洛克的特性是自我牺牲、坚毅、执着。四次女性身份，不是祭司就是修女，对爱情、性、生育这些俗事不太关心。死板的老处女形象让她在自己的追求上有所成就，但过度的纪律性和这老几位可以说是格格不入。

现在你们又一次看到了这种生命模式的显现。这种刻板性虽然有利于创造力的发展，但也伴随着诱惑，因为某种自傲可能使心灵变得封闭或枯竭。不过，在这一世里，这个人格已经打开了许多，也应该为了自身的发展继续保持这种开放。

细雨社 www.xiyushe.org

这节课不属于我们通常的正式课程，因为我早就知道洛克最终会被吸引到这里，而我设立这节课正是为了他。将来还会有其他人加入。不过你们切不可因此就以为真理掌握在你们手中。

真理不含任何扭曲，而这些资料——尽管我尽了最大努力，你们也尽了最大努力——在你们的层面上存在的前提，就是它不可避免地带有某种扭曲。我绝不会纵容你们之中任何一个人认为这些课程中所传达的是真理的纯粹版本（无论是你还是鲁柏）。

通过这些课程我们知见到很多超乎我们层面的知识与理论框架。这些超时空的自然科学，让我们比“常人”更深刻地理解灵界是

如何运作的；但这些知见也不过是窗棂上的几个光洞，让我们可以一窥天际。这些灵性的知见还很零散，我们可以通过它们揣测到真理的一二，但离全然通透的真理相差甚远。毕竟就连赛斯所在的第五维空间也还是舞台剧，赛斯也还是演员，就好像在话剧舞台上一个演员在演一名皮影戏的艺人。皮影戏是一层伪装，可是承载皮影戏的舞台还是一层伪装。

任何资料要在你们这个层面上存在，都必须穿上这个层面的外衣，而在进入你们实相的那一刻，它就已经有所扭曲。我必须使用你们头脑多少熟悉的语句，我也必须在一定程度上借用鲁柏的潜意识。如果我不借助你们自身的伪象系统（camouflage system），那你们此刻根本无法理解这些资料。细雨社 www.xiyushe.org

一个有效的、优秀的灵媒，作为管道需要拥有稳定的心态、敏锐的觉知力、包罗万象丰富的知识储备、开放的心态，不被宗教观念束缚，没有科学教的桎梏，无政治理念的左右，对未来不报明确的心理预期。

这样在传递高维资料时，才不会被角色头脑中的滤镜加工成扭曲的福音；也不会因找不到合适的词汇，而导致转译成退而求其次的含混。一个好的通道很难得：灵魂的成熟度要高；要有多种人文的底蕴，对东方文明和欧美文化都不陌生；理解老、庄、佛、道、儒，也清楚上帝、基督和安拉；对萨满文化、黑白魔法、乾

坤易理、祝由蛊毒、怨鬼冤魂有足够的了解；可以用现代量子科学、计算机语言的思路去诠释宏宇宙矩阵里的奥妙。

即便是来自内在的数据，也必须通过某种扭曲才能进入。我们必须始终一起合作，但你们绝不应把我当作无误的权威。这些资料比你们在你们这个层面上所能获得的任何资料都要更有效更有价值，但它依然不可避免地受到你们这个层面的伪象属性的某种制约。

在学习、翻译与解读赛斯资料的过程中，我们需要注意到，赛斯资料的内容仅代表了五维中一个意识面向里的部分实现，我们不要把其升华成新的宗教或灵性法典。其资料代表了一种确实发生着的可能性，但绝非多元多维中的全部答案。我们可以借由这资料获得大量宝贵的经验认知，但不能用这资料做成唯一的标尺，那会又一次落入“一”的成见中，成为下一个排它性的科学教或宗教社团，失去海纳百川的胸襟与能力。

细雨社 www.xiyushe.org

请记住“非一不二”真实的宇宙是所有可能性的集合，只有你想不到的，没有什么是不可能的。这才符合宇宙意识对所有可能性展开终极探索的本质真理。我们所经历的一切归根结底只是一个实验，一个由宇宙意识发起的、寻求未知的宏大实验。

在这里我们不能有任何僵化。这是一项鲜活的、有生命力的、真实有效的实验。我建议你们现在稍作休息。如果你们同意，我待会儿再继续一小段内容。不过我要清楚表明，我们绝不是在建立一种新

的教条。好了，休息一下吧。

（10:45 休息。珍如往常一样进入了分离状态。她说今晚赛斯似乎有些生气，可能和我们在收到 A.S.P.R.来信后的态度和言语有关。

吉姆说在课程开始时他感到一股强烈的寒意，在休息期间寒意减轻但仍在。他还说，珍重新开始口述时，她的声音依旧和之前一样洪亮而坚定。10:50 继续。）

鲁柏说得没错。今晚稍早的时候，我发现你们两个的态度极其自鸣得意。你们总是轻易地指责别人没有掌握你们目前所获得的知识，却忘了是谁决定这些知识该由谁接收——我在这其中可是起了很大的作用。局势、时机，以及你们自身能力的成长都与此有关。虽然我可不是什么谦卑之人，但你们那种自以为是的程度实在夸张。

说到底，你们并不是那些被自动赋予宇宙知识的神选之人；而那些仍在挣扎中的人类，无论他们是否真有点迟钝，都不该被你们当成低能儿来看待。

细雨社 www.xiyushe.org

（珍笑着敲了一下桌子，但动作一点也不轻。）

所有这些都涉及训练，涉及纪律，然后才有自由。洛克的人格本身具有的审美天性，会让他很好地适应这条路。希望他也能把我刚才关于“谦逊”的小布道听进去。至于马克，可以不用管这段——他的个性正需要尽可能多的鼓励和强化。

（“马克”是赛斯为比尔的本体起的名字。）

灵性的傲慢是每一个修行者要注意的问题。知见与心智相对成熟的前辈需要保持更多的谦卑。还记得赛斯毕业的课题吧——学会尊重愚蠢的人。

是啊，谁没有稚嫩过呢？不管自己次第、身份、见识有多了不起、修行了多久了，如果不能消弭掉自我的傲慢，最后的道心还是不能达成无漏智慧。

不管是学习赛斯资料还是见习灵性，哪怕是天眼、天耳等神通聚齐了，自己也要牢记并保持住谦卑的、平等的、宽容的心态，不要造神，也不要当神，更不用去捍卫什么。那样会失去自我内在的流动性，也阻碍了他人的成长。别把自己挂在高处当偶像或成为新宗教的打手，永远记住真理就在你我的意识深处，而非某一处、某一人那里。你可以孜孜不倦地去求知、去践行、去历经与遭遇各种说法，但第一不要因为盛名就盲从，第二不要因为偏执就守旧。尽量多地去了解，尽量少地去评断，最好不要上来就拒绝。

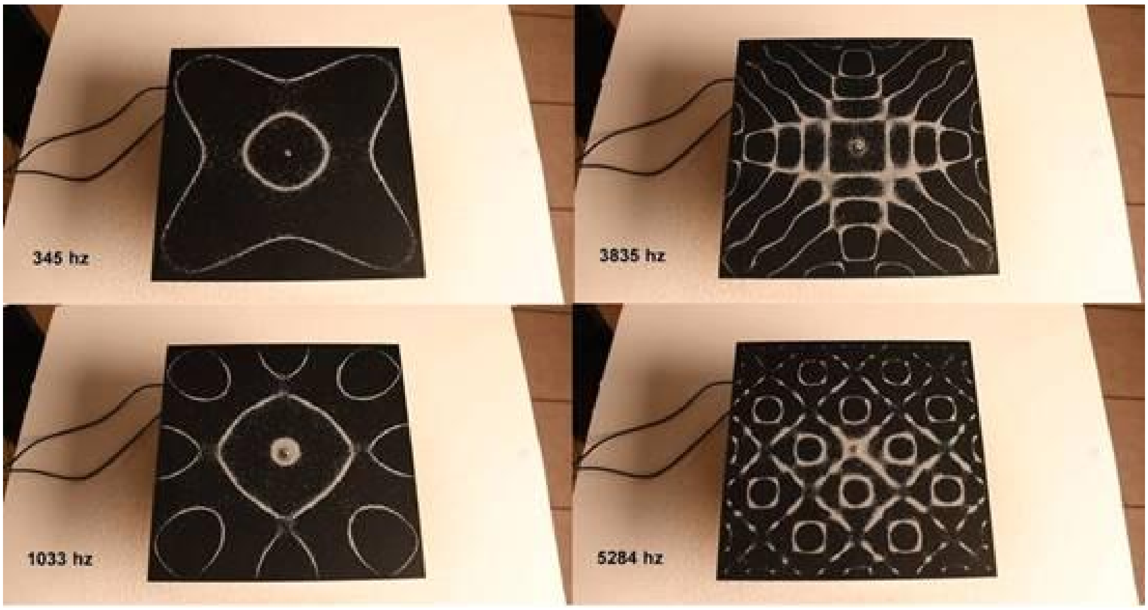
细雨社 www.xiyushe.org

早年间我看国内的相亲节目，男嘉宾上台没说两句话，一半灯就灭了；第一段小视频背景介绍还没展开，留灯的不到一两个人了。这些女孩子心高气傲、目中无人、自以为是，不给别人机会，也葬送了自己的机会。好像急于表达观点就能看上去更聪明些一样，其实呵呵。成熟带来足够的城府，有容乃大。

Y2-5-47.2

我说过，宇宙，也就是内在宇宙，确实会扩展，但它并不是在空间中扩展。为了让洛克明白，我再说一遍：思想、理论、计划和能力

都会扩展，但它们并不会占据更多空间。宇宙的扩展也是如此；而所谓空间，不过是一个伪象，是你们暂时有用的结构，由潜意识通过“精神酵素”（mental enzymes）建构而成，只会维持短短一段时间。



在相同空间内，频率越高，形成的纹理就会越复杂。上图只是二维平面上的纹理变化，在三维或高维的立体里，这样的变化会呈指数级递增。这些还是相上的变化，而形而上的观念的、理论的复杂性变化就更多样了。我们现在感知到的、能理解的、可勘测的空间不过是由意识焦点在观察物相帧时，依据观察速度带来的时间感造就的感知假相。这伪装是使用精神酵素构建出来的，构建出这伪装世界的速度远超我们可探察与感知的上限。就好像你看电影时不会发觉那只是 24 张定格画片的依次闪现，而那画片也不是真的就在大屏幕上，所见的一切不过是光影的反射而已。

而在这层伪象之下，才是真正的实相。我已经提到过一些可以尝试

的实验，我们会深入展开。通过年龄回溯和催眠，只要你们有足够的努力与纪律，你们将能亲自验证转世的存在。相关记录也将会被发现。

说到底，催眠充其量只是一个勉强凑合的工具。一种轻度的、由自己引导的出神状态，在一个接受过这方面训练的人身上，反倒可能获得更理想的结果。之后我们还会谈到其他实验。就像我说过的，所谓“太空旅行”在将来会摆脱对交通工具的依赖，而“心理时间”的运用，就是向那个方向迈出的第一步。

通过催眠让质疑者亲历自己的前世，在回溯中见证生生死死的剧本交替，可以有效地破除宗教与科学的迷信，让民众理解世界的本真。不过这种前世催眠并非意识觉醒的必经之路，甚至不是主要的功课内容，至多是一次随堂的化学物理实验，让好奇宝宝们见识一下被自己记忆屏蔽在外的实相一隅。

细雨社 www.xiyushe.org

再次地，回溯催眠并非修习启蒙或进阶的必须，但通过禅修进入自我的心理时间却是启蒙与进阶的必须。能进入心理时间的人，才能说是一个入门者。开悟不是一道门槛的内外，而是一道长长的廊桥。而度己的最后一步就是度人，就像《已知的实相 I》中介绍过的，九种意识成熟度会对应九个意识“俱乐部”，而毕业前要攻读师范、学习与练习成为讲法人与知见通道，就是现在小赛斯的工作——度化其它的自我意识分身。当自己在本意识层面中的所有意识面向、人格片段都毕业了，自己才算真的人格毕业，这个主人格才算完成了一个意识面向上的课题发展。

对于我们这个伪装层来说，没有什么真的太空或宇宙，我们所见的地球、太阳系、银河系、宇宙、所登陆的月球、火星、木星，都是自娱自乐的心理投影，和做梦娶媳妇、抱得美人归本质上没什么差别。在族类群体意识里其经历与记忆是真的发生了，也仅此而已。难不成三个人同时做了同一个梦，那梦就是真的了？

障碍是你们自己的，是你们心灵伪装系统的一部分。要造出伪装的交通工具来应对伪装的空间，这其实是件很可笑的事。你真正要做的，只是意识到：伪装就是伪装。那障碍自然也就不存在了。关于这方面，我们还会有更多话题。

一旦你们真正明白：你们所认知的“时间”其实并不存在，那么交通工具也就变得多余了。

细雨社 www.xiyushe.org

我们确实可以开发出各种载具，从牛车到高铁，从热气球到宇宙飞船，我们利用这些伪装载具提高在伪装世界里位移的速度。其实如果不研发这个物理位移技术分支，我们是可以更多地挖掘瞬移的。在出现切割工具前，我们是可以用意识通过修改显化去分

割与位移石头的；在语言和文字被拓展前，心灵感应与集体记忆是被充分利用的。当然我们现在玩得也很开心，而且很自豪。

当心理时间成为意识主流时，我们的文明就可以突破对时间的迷信。当时间的参数从物理科学的参考中被剔除后，物体逐格移动的概念就不再成立，而瞬移的可能被认知。这涉及到内卷的时间和外展的时间。虫洞并非我们想的那么运作，位移并不是靠自身的移动来达成瞬移的，而是在后台修改自我显像背景代码的四维坐标参数。然后下一帧直接显化在某维度、某位面、某时间、某位置上。

细雨社 www.xiyushe.org

洛克在他过去的某一世中，正是关注这类问题的。不过，他当时所处的社会，也同样深陷在自己的无知之中——就像你们当今的社会，也一样沉溺在自己当下的盲目中。

我今天不会上太长的一节课。这只是作为一个引介。也让我在这里，正式欢迎洛克加入这节课。未来还会有更多人前来，他们中的许多，看上去也会像洛克一样，似乎只是“偶然”来到你们的家中。

人生中没有巧合，我们可以行使自由意识的范围，即多选题。有时四个选项的答案都是 A，而选择哪个是你的权利。对于灵界来说，当成就时必成就一直是一个标准答案。达成最终成就的一定是你，但未必是哪一版你。对于灵界来说，它们从来不真的着急，因为时间只是一个虚数，在无尽的重复中，最笨的学生也能瞎猫

碰到那死耗子。

我很高兴看到马克正在遵循我的建议。他要找的那幅画，就在那个有老师在附近的大房间里。

那间房非常大，有活动的声音。我记得那幅画曾经挂在两堵墙之间。附近有红色的东西，也许是红色的地板革。画本身没有受损，不过我好像看到左下角有两个小小的印痕。

如果你愿意的话，约瑟，今晚这节课所花的时间，你可以从下次课程中扣除。不过，就我个人看来，这么做也太斤斤计较了。

（“我从来没这么想过。”）

总有一天晚上，我将会对一群人说话，他们都曾认识我，其中许多人也彼此相识。当鲁柏的能力日渐成熟，而他若能有朝一日真正放下那强烈的自我意识，我们就会真正开始展现出一些成果。我原本并不倾向于那些浮夸的展示。不过，你们那尊贵的心灵协会倒是让我忍不住想好好踢它一脚。

既然这是一节临时课程，我就不多耽搁你们了。但我感到非常高兴，一是因为马克终于在几天前来上课了——他明明已经知道这些课有好几个月了；二是因为洛克终于被吸引到了这里。顺便一提，洛克，你第一次来得太早了，那时候我还没准备好。

现在，在可怜又疲惫的约瑟那只手累到快掉下来之前，我将结束我们这节简短的课程，像往常一样，带着些许不舍。

（“你现在打算去做什么，赛斯？”）

你想套我话。我不会做你们所说的那种“去做某事”。我所进行的

活动，仅在极其微弱的程度上与你们的行为有相似之处。有一种“价值存在”与“延展”的品质，是你们还不熟悉的；还有一种脉动感，我目前还无法让你们真正理解。

（“为什么在这节课开始前，我的手会肿胀？”）

你们的猫知道，或者说感觉到了我已经来了。你也感应到了，所以你的手肿胀了——那只是你某种内在感官运作时的一个表征而已。洛克在看到你那幅画时也感受到了。

（“那幅画对他来说有什么意义？”）

你画的那幅画，是你昨晚接收到的一个内在视觉的结果，我亲爱的朋友们，它象征着两个层面的内容。我建议你们先稍作休息，休息后我再来讲讲那幅画的意义。

（11:15 休息。珍完全处于解离状态。吉姆表示现在感觉好多了，之前的寒意已经减轻；我的手也没问题了；比尔列出了一张清单，上面大约有二十个例子，是他预先知道珍将用哪几个词语表达特定想法的实例，这些短语通常是三到四个词长。

比尔还好奇，为什么他在自己笔记中写下“吉姆曾是修道士”，而赛斯却说吉姆在中世纪是名修女。）

（11:20 继续，珍的声音依然洪亮而有力。）

这幅画是由两个与洛克有关的意象组合而成的。你在意识层面上知道他会来，而在你的内在视觉中，你看到了许多图像，并将它们汇聚成一个整体画面。那双盈满泪水的眼睛，代表的是他过去常有的神情——审美、慈悲、心绪澎湃。至于那张笑着的脸，则代表另一层含义。它象征的是洛克整体的存有（entity）——

（此时，珍笑着，一边连连指向吉姆。与此同时，我再次感到熟悉的那种刺痛感——像是声音带来的轻微电流感，从腿部升起，虽不强烈，但持续了几分钟。）

——在捧腹大笑，我得说，是被自己那些人格中过度审美的特性逗笑了。正是这些特性，常常让他们远离了喜悦、自由，以及你们这个层面上自然的种种乐趣。

细雨社 www.xiyushe.org

我们在此看到的是洛克的整体存有，一边笑着，一边又带着慈悲之心。因为虽然本体享受着一切万有，但其人格却常常背弃许多体验，只为追求某种审美目标。这个话题我们以后还会深入探讨。不过洛克已经认出了这幅画，并在潜意识中看到了自己。

在许多方面，他与马克的人格倾向几乎相反；但从本体角度来看，两者却又有惊人的相似之处。

画像为名为“洛克”的存有之相貌图（玩家本尊的容貌）。他是一个悲天悯人、克己慈爱的老者，正在演绎吉姆的洛克人格片段，一眼就认出了自己的画像，虽然这与自己角色的容貌相差甚远。

这里还有许多内容值得展开。即使直到现在，洛克在今生也仍然遵

循着他的审美倾向。他选择出生在条件并不优越的环境中，而直到最近，他都没有做出真正有效的努力去改善当下这具人格的生活处境。他的尝试一直是半心半意的。他并不是独生子，但却一直觉得自己是。

他人格中有很强的保护欲。这在某种程度上是积极的，但也部分源自他的恐惧。我希望他能来参加一次常规课程。他曾在美索不达米亚生活过。

洛克有一种近乎苦行僧般的信念，他选择体验贫瘠的多子女原生家庭和一个普通的社会身份，这没能给他带来足够有效的人生体验，它有一搭无一搭地在世间混日子。

洛克很怕沉迷在红尘中，它尽力保护着自己的人格状态，这种保护有时反而形成了近乎偏执的自我扭曲。自我意识的过度保护确实有效地让它没有迷失自我，但也让它不能有效地入世修行。不触发必要的经历，就无法获得必要的体验。

细雨社 www.xiyushe.org

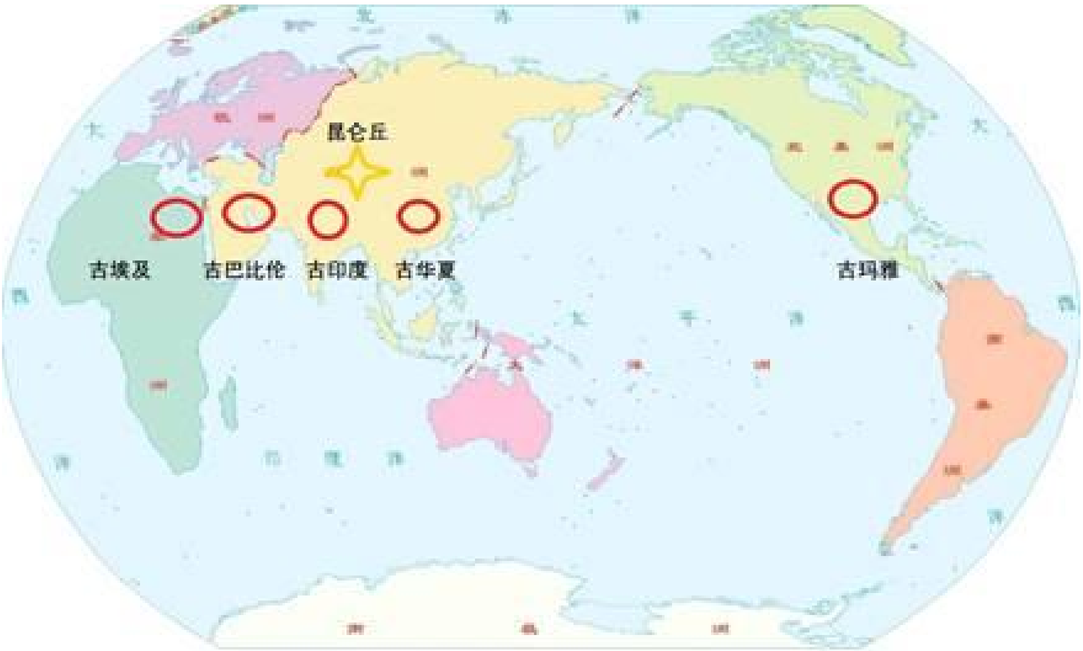
人的一生所发生的一切都有其必然性，这些在你出生前就已经被安排好了，而且你看过自己一生剧本的概要，你选择自己的主修与副科、难度系数和达成后可获得的学分。你以这个身份来到这个世界，那说明一定有什么值得的事情在等着你展开。

美索不达米亚文明：它大体位于现今的伊拉克，其存在时间从公元前 4000 年到公元前 2 世纪，是人类最早的文明。当地人在公元前 4000 年就开始运用灌溉技术，公元前 2900 年左右形成成

熟文字，设立亚述巴尼拔图书馆，拥有众多的城市及周围的农业社会。公元前 1754 年设立了《汉摩拉比法典》，健全司法体系。

它位于中东的两河流域，是与当地人格格不入的黑头发人建立的。这些黑头发人来自遥远的东方“昆仑”。

美索不达米亚文明当时拥有雕版与滚筒印刷术，可以用琉璃制造城市，其统治者为神。男神为鹰头羽翼，而女神为三指羽翼。神可以通过一种小巧的飞行器在大陆间穿行。同时代，古印度的神们在忙着用耀眼的死光和犹如太阳般明亮的火球彼此争夺空中的城市，中国的黄帝军队在昆仑十女巫的帮助下和土著的蚩尤军团抢夺着中原的控制权。十女巫来自西王母，她手下有两只鸟人，号九天玄鸟（女）和三青鸟（男）。



至于“修女”与“修士”的混淆，是因为马克曾认识洛克当祭司的那一世，于是误将“修道士”用来代替“祭司”的称呼。

你们每个人，包括那些将来会到这里来的人，都怀有强烈的探索欲与创造力。你们曾以各种方式与心灵实相搏斗；而马克与洛克也都面临着现实中与女性有关的问题，就像鲁柏曾与她的沃尔特（注：珍的前夫）有牵连一样，还有你，约瑟，也不例外。

细雨社 www.xiyushe.org

你和鲁柏已经解决了这些课题。而马克与洛克仍然需要面对他们自己的。出于礼貌，我建议你们要么休息一下，要么就此结束这一节课，由你们自己决定。如同往常，每次我说要结束课程，总是很难真正结束。

珍是婚内出轨、确定关系后和老公摊牌离婚的。第一段婚姻持续了三年，因为自己的老公毫无灵性觉悟，无法促进与辅助自己达成最后阶段的质变。当然这一切都是命运安排好的，不过对于珍来说这是一次考验——是否有勇气跨出这一步，涉及到她自由意识的选择。我们都知道珍与罗走过不下十余个不同版本的人生，

还有很多版本根本就没能相遇，各自错过了。换句话说珍的前夫也被送了十多次好人卡。当然有的珍没能离开他，一辈子也就生孩子去了。

在这里赛斯暗示了马克和洛克也在参与涉及女性的实际考量，就像先前鲁柏与珍的前夫一样。怎么个“一样”呢？演绎罗的约瑟干了什么？第三者插足，横刀夺爱，为了灵魂觉醒组建心灵属性的家庭，而脱离开世俗的婚姻。看来马克和洛克也都面临着怎么能发现找到自己的灵性伴侣，并顺利组建属灵的家庭，共同相互促进认知经验的成长。

找一个异性相爱结婚并不难，但找到一个心意相通、心灵共鸣、琴瑟相惜的伴侣真的不容易。但每一个人其实在出生前就为自己准备好了这样的一个人，他其实也在时间线的特定站点上等着你。但如果你过早地把自己交托了出去，当你遇到自己的真命天子时，就会出现严重的内心挣扎，尤其是那些早早就要了孩子的。

细雨社 www.xiyushe.org

很多女孩怕自己被剩下，“只要他经济条件不错，还对我好就嫁了”。嫁了就要给人家传宗接代，然后真命天子就在该出现的时候出现了，可自己还有追求幸福与灵性解放的资格吗？孩子怎么办？

（“那我们周一见，赛斯。”

11:40 结束。珍如往常一样处于解离状态。比尔在珍传述的过程中预

先接收到了一个由九个词组成的句子，他在珍说出之前就已写下。他把笔记交给我，准备作为记录保存。吉姆表示赛斯提到的有关他本人的信息都是准确的，尽管我和珍此前对这些事一无所知，只在几个月前和他见过几面。

比尔宣布，根据赛斯在本节和上一节中提供的关于那幅失踪画作的信息，他打算开始走访这一带的学校，尝试寻找那幅画的下落。

由于我手上的异常现象已经消退，我便想比对一下现在和比尔先前测量的手指尺寸。当时我右手食指的周长是 2 又 7/16 英寸，现在测量结果大致相同；而中指——就是我当时最强烈感到肿胀的那根——先前量得是 2 又 17/32 英寸，现在则是 2 又 15/32 英寸，缩小了 1/16 英寸。）

————————————————————————————————

细雨社 www.xiyushe.org

（我之所以在此记录这些内容，是因为在接下来的第 48 节中，这部分现象还会被详细讨论。

本周一晚上，1964 年 4 月 27 日，我经历了一件非常奇特的事情。

晚上 8:30，我和珍尝试了心理时间练习，课程定在 9 点开始。珍躺在客厅的沙发上，而我则在工作室隔壁的房间里躺在床上。四周非常安静、祥和，外面天色也差不多暗下来了。

我躺着，没有专注于任何特定的内容，只是对自己说，我感觉轻盈而放松。因为这是我第一次在这种实验中使用“轻盈”这个词（带着一点关于漂浮的模糊想法，是受到珍的尝试启发），我还告诉自己不需要害怕。我重复了这几句话几遍，但我不认为自己进入了某种催眠状态。尽管如此，我当时还是提醒自己：我随时都能“醒”过来。

我尽量维持一种自然、愉悦、等待的状态，持续了一段时间都没有什么反应。然后，体验忽然降临了。就像 4 月 23 日那晚我经历的两个视觉片段一样，虽然这次体验确实持续了一段时间，但它结束时我仍没完全意识到到底发生了什么。

这一次，我发现自己正站在纽约市一栋办公楼的门口。我不知道楼层，只知道起码是在几层楼以上。那并不是我曾经进过的办公室，但它挨着我以前偶尔会去的一间——那是在我和珍住在新泽西州滕纳弗莱时，我在纽约市做自由插画工作时偶尔拜访的地方。那栋楼可能就是卡内基音乐厅附属的办公楼，或者就在卡内基音乐厅附近，57 街上。我不记得门牌号了。那位我偶尔为他工作的出版人叫查尔斯·比罗（Charles Biro），时间大约是 1955 年左右。我不知道他是否还在那里，也不知道他现在怎样了，我们后来就再没见过。

我记得查尔斯·比罗办公室的入口是在一条走廊尽头，而我今晚所“进入”的那间匿名办公室的门，就在他办公室旁边。今晚，我就站在这扇敞开的办公室门内。左侧有一扇窄窄的窗户，是竖长形设计，框架似乎是铝的或不锈钢的。从那扇窗户望出去——大约只有两英尺宽——可以看到一根闪亮的金属护栏。就算有人设法跳出或

跌出窗户，下方约十英尺处还有一道石头檐台作为缓冲。那时是白天。

当我看向窗边时，看到一个女孩。她正试图打开那扇窗。我记得那扇窗应该是往内打开的，也许分上下两段，分成上半部和下半部。

那女孩背对着我。她有着一头黑亮的长发，身材纤细、线条优美，穿着一件无袖的黄色丝质衬衫，在风中微微飘动，泛着珠光般的光泽。回想起来，我想窗子的上半部分是开着的，我记得她的左臂搭在仍关闭的下半窗上缘。

她在挣扎着试图打开窗户。她始终没看到我，我也没和她说话。我甚至没想过去和她说话。

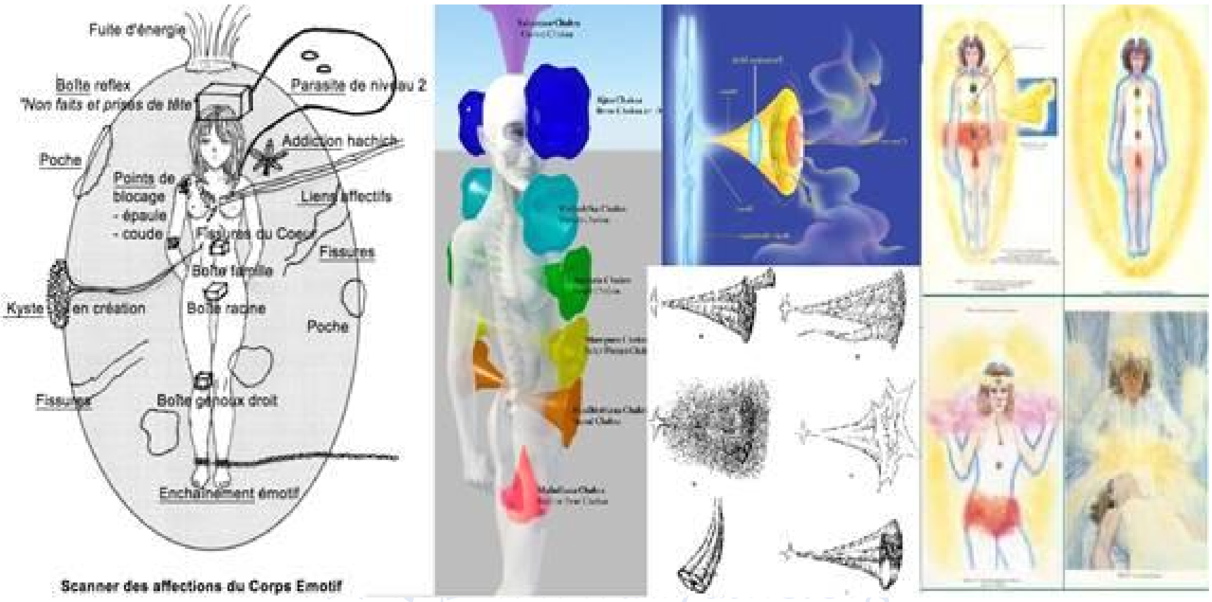
不过我心里倒是想："嗯，她在那儿挣扎打不开窗户，那我来帮她打开吧。更妙的是，我就站在这儿，用意念打开它。她一定会很惊讶。"——我当时的真实想法大致就是这样。）

细雨社 www.xiyushe.org

意识出体时，是可以以魂体的状态瞬移到整个宇宙中任何地点的，并真切地观察甚至参与到"当地"的实相互动中。但需要注意的是，这样的瞬移如果没有一个特定的意识锚定物作为参考坐标，你所抵达的地点不会有错，但时代与维度层面未必是自己当下所在的这个领域。虽然可以是极其接近的，也是可以有差异的。这串行的概率远比不串行的概率要大，毕竟是随机的大概率坍缩探索。意识调频很难，而意识再聚焦则更难。

在意识出体的过程中，意识体是无法被物理伤害的，但可以被强大的电磁波或念力攻击伤害。这伤害会随着意识返回本体，真实

比例地反馈给载具我承受与感受。这类伤害一般不会造成器质性病变，但患者会明确地感受到真切的症状。这些症状不能经由药物得到缓解，必须清理自己的乙太、矫正脉轮的工作状态，本体才能修复自身场域的完整性。



（不过，我始终站在那扇敞开的门口，没动过地方。我没看到其他人，也记不得这间办公室的其他样子。看着那女孩挣扎着开窗，大概持续了几秒钟——足够构成一个清晰、可以计时的视觉过程。我最后也没帮她把窗户打开。

然后我“回神”了，坐起身来，发现是晚上 8:45。在看那女孩的时候，我完全没有“我正躺在床上”的感觉、记忆或意识。我立刻去了客厅，把这一经历讲给珍听。）

Y2-5-48.1

第 48 节

前情摘要：

在上一节中，我们一起认识了一名来自美索不达米亚文明的老灵魂“洛克”，它现在正在演绎一名叫做“吉姆”的电视修理工。赛斯说它曾多次演绎女性角色，不是祭司就是修女，所以为人慈悲又自律。这样的性格让它生活在世俗中时不会犯大错，也拿不到带学分的课题，所以属于瞎耽误工夫的纯混。它本次与曾经的马克一样要经历女人这一课题。

细雨社 www.xiyushe.org

马克冷漠伤害过的发妻，现在成为了自己的妈。马克至今已经 25 岁，还被这妈“妈宝着”天天虐。即便其之前体验过当仨孩子妈的人生经历，为了锻炼耐心和付出。又在给赛斯当水手的那一生，与鲁柏和约瑟争同一个女人，而大打出手，结果落败搞了个乌眼青。

这个洛克要和约瑟一样，打破自我内在律法，主动踊跃地去与异性接触，这样它才能突破自己僵化陈腐的状态，放飞自我内心。这样的人生功课是其持续自我压抑后形成的对等体验。真理是不包含扭曲的，人格需是开放性的。不可过度地骄傲，也不可过度地自限，忘我的张狂与故步自封的谨慎都会阻碍灵魂的生长。

第 48 节 罗的出体旅行：你可以带回一把佛州的沙

1964 年 4 月 27 日 星期一 晚 9 点 如期举行

（下午 4:45，当我在厨房和珍聊天时，她正在准备晚餐，我再次感受到那种已经熟悉的右手“胀大”感。这种感觉集中在手掌，以及食指和中指上。我立刻想到，这可能是某个内在感官在提醒我——赛斯就在附近。

几分钟后，我想到可以像第 47 节课前那样，再次测量手指周长。那时那种感觉已经略微减弱，但在 4:50 我测得中指周长为 2 又 1/2 英寸。一小时后再测，缩小为 2 又 15/32 英寸。我觉得如果当时马上测量，差距会更明显。

从 6:30 起，在接下来一小时内，我感受到许多次熟悉的那种刺痛或颤动感，最后集中到了耳后部位。

8:30 时，我和珍一起尝试了心理时间练习。珍没有察觉到什么，而我得到了前面详述的体验。

8:50 左右，珍照例有些紧张。威利在沙发上睡觉。我准备好了纸带，以便在需要时测量珍的手指周长。珍在 9 点开始口述，声音轻柔低沉，眼神如往常一样变暗，语速缓慢。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

在那晚临时加开的课程之后，我还不确定你们今晚是否会等我来，毕竟那还得多打一些字。

（“我都打完了。”）

恭喜你们。其实我本来是打算让你们今晚休息一下的；不过，我们还是来上一节短课。当然，如果你们想休息，那也是理所应当的。

（“没关系，我们可以。”）

今晚非常愉快——在经历过一次晚上有两位见证人的课程之后，这一节课显得特别安静而亲密。

你今晚的经历，其实是一种出体旅行，我为此向你表示祝贺。随着时间推移，你会逐渐学会如何在这类旅行中保持稳定性。而我们现在，仅仅刚刚踏上门槛。

在这类情形中，如果你能够保持旅程的稳定性，那就一定要尝试去和你所遇到的人交谈。比如这次，你看见了那个站在窗边的女孩；你还可以请他们写信给你，寄到你家的地址。

细雨社 www.xiyushe.org

当利用内在意识进行出体旅行时，出体的意识可以对物理的世界作出物理改变，也可以对其它人耳语。当然对于不明所以的人来说这种体验就是闹鬼，并不好玩。不过这是一个很好地验证——自己确实不是在自我的幻觉中游历梦境。有个美国的出体者经常去女儿的大学宿舍查岗，搞得女儿很紧张。一个日本的出体者则返回数百年前的寺庙中，在柱子上写下自己的名字，用来验证自己的行为对历史是否真的能带来改变。

（当时我当然根本没想到这么简单的方式。但一旦赛斯提出来，就显得再自然不过了。最让我吃惊的是，他说我进行了“出体旅

行”——我完全没把那次经历当作出体旅行来看。

“我为什么没看到那个女孩的脸？”）

你要能够维持这样的经验，直到足够长的时间，才可能建立起这种接触。但如果可以的话，请你记得说出自己的姓名和地址，并请你遇到的人写信给你。当然，这也有助于验证体验的真实性。

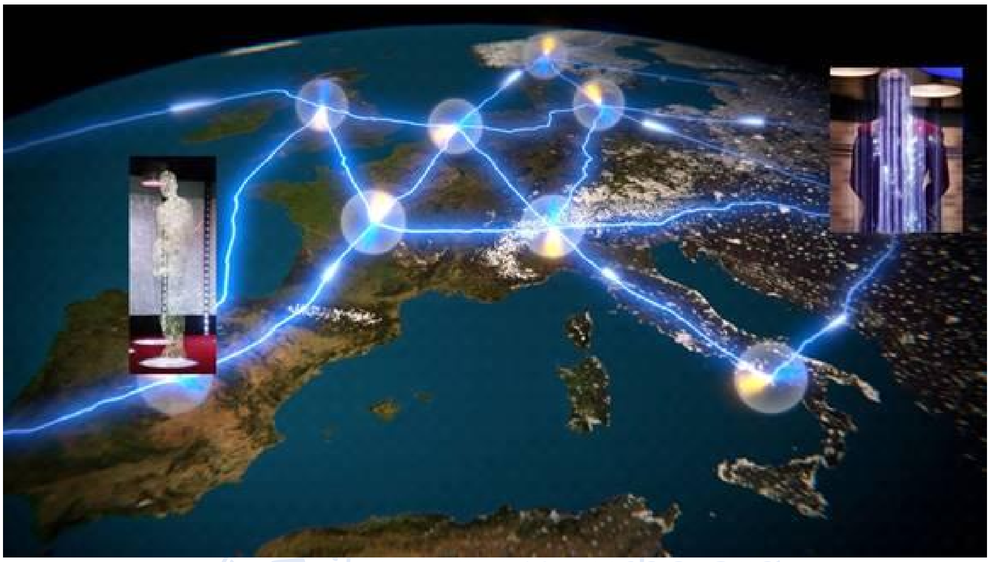
人脸是一个很有意思的伪装物。脸存在着很大的角色可塑性，角色在历史剧中是相对固定的，但脸是会随着内在演员的不同而不同的。多数 NPC 是不需要生成脸的，就好像你在梦里，走过喧嚣的街道时，你知道满街都是“人”，可是他们都没有脸。这没有脸倒不是真的没有脸，只是不生成有可识别特征的具体的脸。很有点儿像动漫中的路人们，具有轮廓，但不具备特征。

细雨社 www.xiyushe.org

你之所以只看到女孩的后脑勺，单纯是因为她当时就是背对着你站着的。如果你当时能开口说话，她很可能就会转过来。至于你在看到那个女孩时，是否是以“物理形态”聚集在那里，我不能确定。这里面涉及很多复杂的因素。首先，你必须实现“自我本质”的出

行。而这类出体旅行也有不同的方式。

这里很隐晦地提到了以意识焦点为轴心的实体瞬移，是如何不借助任何高科技仪器而达成的。一边自我角色消融神隐，另一边则聚化显形。



细雨社 www.xiyushe.org

在某些情况下，肉体会留在原地，而人格本质（personality-essence）会穿越伪象中的时间与空间。也就是说，当人格本质意识到“时间”和“空间”只是伪象时，它就能自由地做出相应的运作。

我们都知道，照片靠 P 图就可以轻易地保留人物而快速地置换一个又一个的背景。其实瞬移的道理与此非常地近似：被人格焦点关注着的焦点人物没有发生真实的解离与再聚合，而所处伪装背景的所谓实相，却变换了后台坐标显像的地址。如果你认为这个世界是真实的话，这将是很难理解的。

这很像是谷歌街景的功能，你输入一个地址，然后把代表自己的小人丢入街景里，你瞬间就已经在那里了，还能来回走动与实时观察。只是我们今天的技术还不能实时更新这些景象。不过话说回来，今天的我们其实也是生活在历史资料中，和看几年前的谷歌地图是一个道理。

细雨社 www.xiyushe.org

在这种以人格本质形式的出体旅行中，所有的接触都是通过心灵感应进行的。如果对方只是用外在感官来看，是完全看不到任何东西的。

（“那这样的现象不会吓到观察者或接收者吗？”）

在你刚才提到的那种情形中，并不会让对方感到惊慌。而另一种方法则要复杂一些，它涉及到能量的扩散现象：一个部分可见的“次级伪象身体”会出现在一个新地点，而原本的身体则留在原位。

在这种情况下，你的身体会被看作是还躺在床上的，而另一个一模一样的身体则会出现在你的人格本质（personality-essence）所前往的新地点。这样一来，潜在的观察者看到的就会是一个看起来完全正常的“物理存在”。

这样，你就可以与对方进行交流了。在这种情况下，显现出来的“次级身体”的物质化程度有不同层次，它可能在各方面看上去都与正常身体无异，也可能稍逊一些——这取决于旅行者的能力。

瞬移发生时，会有几种不同的可能性发生。

细雨社 www.xiyushe.org

我们称出发地的载具我为“人格本质”，而显像地的此生幻影为“次伪装身体”，而目睹这一过程的目击证人为“观察者”。那么瞬移发生时，会有三种可能性发生：

1、本地留下全然的皮囊，而显像地只出现一个肉眼不可见的“次伪装身体”。

2、本地留下 60%的皮囊，而显像地出现 40%的“次伪装身体”。

3、本地留下一个肉眼不可见的皮囊，显像地出现全然的“次伪装身体”。

角色瞬移双地同时显像的核心技术，不是再生成一个平行自我，而是有点儿像制作中国古代名家宣纸画伪真迹的方法。我们都知道，好的宣纸是草木纤维的复合纸——为增加其韧度。画家或书法家的艺术作品，墨迹可力透纸背。造伪的行家就用这一特点动脑筋，用特殊的技法把多层复合宣纸层层解离开，每一层都包含真迹的韵味和构图线条，然后重新装裱。这样一幅真迹就变成了三幅。每一幅虽然都稀薄了一些，但还是原汁原味，并非仿造品。

人眼识别物体有一个最小分辨率，所以系统利用这一漏洞，抽离角色，生成两个。但抽离使用间隔技术，这样虽然解析率是降低了，但人眼无法识别出高质量复刻体与本体的差别，而这两个都拥有对话、行动、物理参与的特效。

你今晚做得非常好。

（“你能告诉我们一些关于我看到的那个女孩的情况吗？”）

那个女孩只是个普通的秘书，当时正站在窗边，准备前往另一间办公室。

（“我定位的那个办公室对吗？”）

是的，你定位得很准确。

每次你练习使用心理时间，都会增强你的能力，尽管结果未必会立竿见影。这其中也有一定的“适应过程”，就像其他一切一样。但我可以告诉你，这次体验是你迄今为止达到的最高峰之一，我可以肯定你还会继续进步。你在这方面展现出相当强的能力，同时也具备一种内在的实验意愿，而这正是你宝贵的优势。

心理时间是赛斯提出的一个专属名词。对于我们来说，更熟悉的一个与它对应的名词是“三摩地”。Samādhi，又译“三昧”“三摩提”，那不是一个什么地方，而是一种心理状态，意指专注于所缘境，而进入心不散乱的状态。这不是守顽空，而是一种临在、观觉的专注状态，心神不被头脑的意马所累，让自己安住在大白象上。

（“我可以选择自己将要前往的地方吗？”）

你确实可以选择自己想要造访的地点。虽然我无法确定此刻你是否能实现这种有目的的探访，但你完全可以尝试。你的进展超出了我的预期，所以也许你现在已经有能力进行这样的目的性旅行了。在每次体验中，尽可能地尝试建立某种接触，但如果一开始没能成功，也不必灰心。

细雨社 www.xiyushe.org

你和鲁柏各自的能力本就有所不同，这是很自然的。而你在这一方面很可能具备极为出众的天赋。

每个人修习灵性的时候，各自都有自己的特长。这些特长往往是不同的，很少有全才的出现。比如无意识书写、信口代言和五通(一是遥视天眼通、二是天耳通、三是他心通、四是宿命通、五是神足通瞬移）——五通可以努力尝试，但不要强求，也不要在这上面花费太多的工夫。这些能力确实可以人前显贵，但也是修行的迟坠。用不好就会让自己迷入机巧之事，被名利困住，被别有用心之人纠缠上，造出种种涟漪烦恼。

我建议你们休息一下。

（9:27 休息。珍处于相当明显的解离状态。赛斯刚才的内容让我们开始怀疑，我那幅“女孩与狗”的视觉体验，是否其实也是一次出体体验。我们在心里记下：如果赛斯之后不主动提起，我们就要自己问他。9:31，珍用安静的声音恢复口述。）

在这类实验中，当你尝试有目的地“访问”时，当然应当选择那些你熟悉并与之有良好关系的人。这样，如果你能够完全显现出来，对方会认出你这个朋友，并愿意听从你可能给予的任何指示。即使你无法提供任何指示，只要你显现出来，对方当然也会认出你，哪怕你什么也没说，他们也很可能会写信给你。这点值得牢记。

还记得第 11 课对着镜子做第一次通灵见证吗？赛斯直接从异维度传输瞬移过来一个吓人的生物，好在没有让它实体化，不然美国就有热闹了。很多修真小说都写御剑飞行或骑着扫把飞，这是给普通人的一种心理安慰——修行者也是需要遵循物理规律的，是可防御的。其实得道者都是瞬移的。

细雨社 www.xiyushe.org

有典籍记载，在 1187 年的中东哈丁战役中，天主教防御的耶路撒冷曾经使用过一名高级女祭司，企图对伊斯兰军司令阿尤布苏丹萨拉丁进行暗杀。为验证那女祭司的能力，做了两次测试：第一次考验让她瞬移到重兵把守的密室里，带回一串葡萄；第二次考验要她去到一个她都不知道在哪儿的地牢中，并带回一名死囚

的心脏。她一个闪现拿回了心脏，心脏还在跳。而过了一盏茶的时间，地牢守卫才气喘吁吁地跑来报信：囚犯死了，身上没有任何伤口。医官发现，死囚的心脏凭空消失了！

她被委派在大战前夜去刺杀对方统帅，可惜她的行动失败了。原因也很简单：世界性历史大剧情不容更改。

展望未来，请你们再考虑一种可能性：当你们前往某个地点时，可以从那里取回一件物品，带回来作为证据。这虽然极其困难，但绝不是不可能。

这一技术现在被大国广泛应用在绝密情报获取上，虽然各国都极力否认超自然科学的广泛攻防应用，但这样成建制的正规国家级别的机构是存在的。一边否认辟谣，一边广泛应用。

之所以这些现象极为罕见，是因为人格本质很难真正放弃对伪象中的时间与空间的信念。你们必须在内心深处确信，不仅这种能力是可能的，而且你们自己确实能够做到；同时，你们还得训练自己，不断完善这方面的能力。

“信则有”在多数时候看上去是很唯心论的一种说法，我来说说我在临床上看到的情况给大家一个借鉴。我们都知道人体外有一层蚕茧样的能量场场域笼罩呵护着自己现有的频率场状态。当患者与医生互动时可以发现：患者要是信赖医生，会表现出上半身前

倾，努力打开自己的气场，接纳医生中正平衡的意识频率，就好像清泉流入泥潭；而如果患者不信赖医生，他会上半身保持距离感，双手交叉在胸前，气场完全闭合。这样的患者预后一般都很糟，治疗收效甚微。

一个人嘴上说什么、脑子里想什么不重要，重要的是你心里到底是否真的全然接纳、毫无质疑。内心与头脑两种不同信念的碰撞会相互抵消彼此的做功，因为心口不一，而让“试试”变成白搭。

我们的科学解决了多数大概率可重复的事情，可是小概率事件不是没有发生的可能性，而是促使其发生的要素很苛刻，并超出我们现有的认知水平和普通的观察能力。没有什么是不可能的，只是多数人还不知道怎么能有效地达成。

细雨社 www.xiyushe.org

在这些环节中的任何一点上，若出现怀疑或偏差，都可能导致失败。在你真正把这类能力发挥到足以提供“科学验证”的程度之前，某种程度上的“逻辑暂停”是必要的。你必须先在情感与心灵上完成一次飞跃，然后才能回过头来，看清那些彼此相连的桥梁。

任何超自然的超越行为，其前提都是必须让自己那充满“科学”质疑论的脑子先闭嘴一会儿，然后通过实践，用事实去啪啪打脸。如果你抱着试一试的心态去尝试，那结果必然是失败。就好像走钢丝的时候，你要是觉得我走这玩意必定会掉下去，我就不是这块料，但我愿意试试——你一定会掉下去。

这样你才能把这些连接指给别人看。这一点极为重要——总得有人来做开路者。而你会发现其中会有许多层次与变体，这正是最有趣的地方。

如果在这样的旅程中，你发现自己身处一个陌生的地方，那就留意周围的标志或地标。一开始，这种体验的独特性往往会让你忘记去观察。但如果你能准确描述一座自己从未踏足过的城市，那无疑会成为极有价值的验证。

如果你听到人们在交谈，记得去听他们在讨论什么，以及他们所使用的语言。我要强调，我现在讲的是“或然性”（probability），而不是立即就能实现的可能性。不过，看似穿越时间与空间的旅行，事实上完全可能做到。我之所以说“看似”，是因为这类旅行其实与通常意义上的“位移”几乎无关。

细雨社 www.xiyushe.org

一个发展灵性的文明对于多数物理科学是没有丝毫兴趣的。一个可以保持心灵感应的文明会去发明电话吗？一个有内在感知、可以记忆全城道路的人会依赖 GPS 吗？一个可以瞬移的物种会想着发明汽车吗？在我们鼓吹自己现今的时候，其实我们在逆向进化。我们越来越不相信自己而过度依赖外力，甚至到最后把自己的骨骼、心脏都换成机器的，恨不得把脑子都装上集成电路片。人工智能机器人、生化改良版人体、半生化机器人体，我们当代科学追求的东西到底都是些什么？

心灵被唯物论彻底印封出科学的殿堂，而掌握人类大方向的决策

层对灵性、灵魂知道多少？这就像濒临坠毁的宇宙飞船，每个人各自去寻找自己的救生舱，自己度化自己，让自己的意识频率、认知水平，带着自己进入其它的实相地球。

我们的任务不是拯救某一个位面上的某一版地球文明，这些不同层次的文明同时存在着。你要做的只是决定自己要生活在哪一个文明导向与水平中、搭乘哪一条流向的滚梯、去往哪一个自己渴望经历的未来。所有的各种未来都是真实的，都发生过，都在发生着，都即将再次被真切地体验。

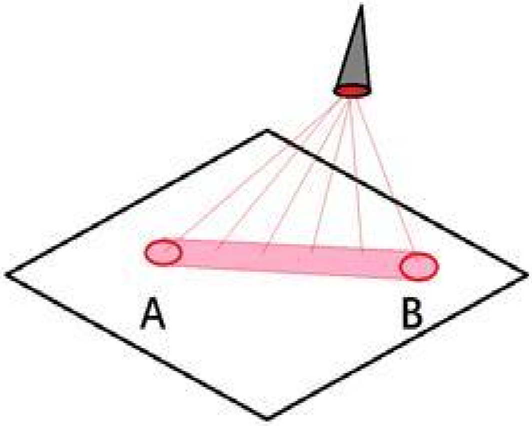
Y2-5-48.2

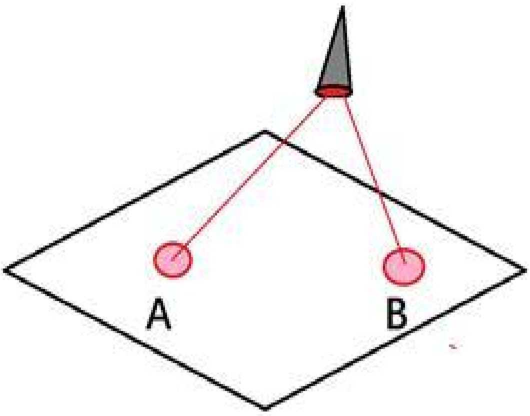
既然时间与空间本就是伪象，那么所谓“穿越时间与空间”从根本上讲就是个伪命题。真正发生的，是一种能量的转化，而在你们这个层面上，它表现为人格本质的延展，使你们的感知能力也得以扩展。关于这一点，我以后会解释得更清楚。

细雨社 www.xiyushe.org

所谓“位移”只是表象而已。从你们实相层面的角度来说，身体的确似乎出现在了一个新地点，但并不是像交通工具那样，从 A 点移动到 B 点。而是能量在两个地点之间同时发生转化。

在这里，你们所熟知的“时间”这个元素，根本就被忽略了。当你使用内在感官，从埃尔迈拉到纽约旅行时，不需要花费任何时间。你只是进入了另一个维度而已。





我们常规理解，一束光的着光点从 A 改变到 B，要走过 A 到 B 间的 A1、A2、A3、A4 这些两点间的连线渐变完成；可对于灵界来说，这个游戏并不是这样玩的。它们可以在后台程序里把光斑原本的显化坐标 A 直接改成 B，然后下一秒光斑就在 B 上出现了，不需要任何物质传输或渐进式移动。

细雨社 www.xiyushe.org

我曾多次说过，心理时间非常接近我所存在的“氛围”，而你们也处于这种氛围之中，只是并不自觉而已。对心理时间的体验，以及对它的持续熟悉，会告诉你们关于“所有存在的基本实相”的真相——远比语言所能传达的更深刻。

再一次，我们要强调，学会进入与利用心理时间。我们的本体其实都在第五维空间里，只是我们的意识聚焦被自己投放入了这个故事体系里，并沉迷在这个系统的框架里。

在《骇客帝国 1》里，身中数枪的主角死而复活，是因为他在那一刻觉悟到，矩阵中的那个角色我、载具我，都是数字投影生成的；如果我不把它当成我，不当真，就没有什么能透过它来伤害

到这个坐在飞船里的我。换句话说，游戏里的伤害是无法伤到我本体的，如果我不允许的话。如果我本体是不死的，那个角色我和光影我也就是不死的，所以他原地满血复活了，还能手撕鬼子，成为觉醒后的救世主。进入心理时间后，不但能躲子弹，甚至可以改写物理法则，从被程序左右的人物变成了编程员。可以飞天遁地、高速打斗，看见一切代码背后的秘密。

死亡一开始的感觉，就像是心理时间。那时你会暂时保有对“伪象时间”的观念，直到完全的自由真正来临。然后，会有一个小小的过渡期，之后你才开始完成新的定向。

心理时间的练习将使死亡体验变得不那么可怕。你已经学会了如何认识“广袤的当下”是什么，显意识（ego）在面对突如其来的知觉时，也就不至于那么困惑与慌乱。

细雨社 www.xiyushe.org

就在死亡经验发生前，人会开始感知到“无时间”状态，或者说“广袤的当下”。正是因为显意识依附于它的过去，它才会看到过去仿佛浮现在眼前。它其实具备“看见将来”的能力，但在恐惧主导之下，它通常只选择看见其中的一小部分，而在真正死亡来临之前，它往往会退回到过去，以此逃避。

没有意外，对于灵体来说它生活在同时性中，没有所谓的未知的无常或意外可言，没有一个死亡的发生没有经由灵魂首肯。但请注意这与角色我或载具我无关。除非自杀，头脑是有参与，其它的时候角色我永远不想退场。

在死亡前灵魂已经决定撤离或拿到了剧本，下一集里没有自己这个角色的戏码。灵魂对所谓要发生的事在电视剧开拍前就已经心知肚明。通俗地说，你还没出生就知道自己会怎么死去与何时死去。当然这只是理想状态下的预设，而宿命不是一条抛物线，而是一个矩阵的多元合集，里边充满了各种 B 计划。

当角色不能完成自己的人生蓝图时，会提前退场，这样不但节省生命能，还能尽快重新来过。一个角色是可以演无数遍的，就好像一个镜头可以拍摄 N 多遍，导演才满意。角色始终都是这一个，可被拍摄出来的平行故事情节废片是整片的百倍长度。

人死后，如果平日里没有灵性修为的人会很迷茫，尤其是宗教和科学教的信徒——说好的天堂地狱呢？说好的一了百了呢？肉身我躺在那里，我却飘在这里。他们哭嚎得真可笑，我就在这里啊！你们能不能安静会儿，让我说句话？你们的脑子跟蛤蟆坑似的，

我的“心声”都被遮蔽了。

鬼魂会好奇他挂念的地方与亲朋，结果瞬移就发生了。它能看到、听到、感觉到我们的一切，可以穿墙过户、飞行、行走，甚至可以坐车、坐飞机等。只要它认为自己能做到的就能做到。有些鬼魂会如此开心地玩一段时间。然后发现，对于它来说，钟表时间和日历时间都没有什么约束力，一天昼夜的改变渐趋模糊，它可以瞬移到另一个时区，甚至跳转到另一个日期，不过如此轻而易举。

当然更多的鬼魂没有这样活泼：它们会惊愕于死亡，可以重新步入舞台，担心各种后世，直到许久后才能明白这个地球离开谁都照样转。七七只是一个相对靠谱的说法，鬼魂一般看着自己的丧事做完也就踏实了，这仪式让死者与生者都有一个明确的记忆认知，以免记忆混淆。

细雨社 www.xiyushe.org

这时接引灵会来引导亡灵回到中间层休整。滞留灵可以凭借自由意识就是不走，原因很多样，比如怕死——是的，鬼比人怕死；比如怕被惩罚，亏心事太多；比如想要在人间修功德，好回去后分配更好的待遇；比如对谁都不信赖，不管接引灵变成什么模样就是不肯跟着走，四处逃窜。当然，还有在家看房子、守着媳妇不让再嫁的；守着白骨、等着基督复活自己演僵尸片的；守着金元宝、老瓷器就是不放手的。

这些家伙活在过去里，不肯走出来，无法进入心理时间，也就无法想起出生前规划或感知到高我的召唤，迷了自己的心窍。很多家属觉得请个唱诗班或道士、和尚念念经文就能把人劝走了，其实挺瞎掰的。活着的时候给你一星期或 49 天，去反复听佛经或中阴经或太上道君说解冤拔罪妙经，就能懂了那至深妙义法、放下一切、随光而行？更别说死人了。你守在灵堂听七天七夜，要是能开悟了，也就算你根器犀利了。这样根器的也沦落不到当滞留灵的地步，活着的时候也早就不被世俗忽悠了。

它是有能力看到所谓的未来可能发生的事，可是受惊的自我只选择活在可理解的那部分过去的记忆里。有一段时期它还保留着伪装时间的概念，在熟悉状况之前，还有一小段认知空白。就好像刚睡醒的人，一时认不出自己的卧室，想不起自己身处何年、自己是谁、人生进展到了哪步，需要回神一会儿，让自己找到北。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们休息一下。

（10:00 休息。珍如往常一样处于解离状态。她说通常要等到第二次休息时才会进入完全解离的状态。

不过这次，当她继续口述时，出现了不同寻常的情况。她一直坐在我们最喜欢的肯尼迪摇椅上休息。这次，她没有像往常那样起身踱步，而是坐着就开始了口述。她闭着眼睛，并一直保持闭眼状态，轻轻前后摇晃，用平常的语调说话。因为这种做法不同于她平常的

方式，我便一直密切关注她的状态。我想，如果她看起来正陷入更深的出神状态，也许我该中断课程。但我始终没有感觉到她处于那种状态。10:03 继续。）

我说过这将是一节短课。在你学会——而你正在学习——如何补充自己的心灵能量之前，像今晚这样的经历会让你感到有些疲惫。这其实并不是必要的，但在一开始，恐怕是难以避免的。

你正在使用自己从未动用过的能力，这需要一些适应。我们那次临时加开的课程，从我的立场来看，或许并不是太明智，尽管出于多种原因，我确实想开那一节。不过我并不想把你们累坏，如果我因任何原因安排了一次额外的课程，那我会补偿你们——要么让下一节课缩短，要么根据那节临时课的时长取消下一次。

在我们使用超能力或与高维进行意识连接时，我们需要进入一种超频状态。对于生活在我们这个层面与意识频率中的人，其自身频率是被所在场域即本层的能量频率同频的，所以超频不能维持太久。

细雨社 www.xiyushe.org

而超频需要消耗大量的生命力，一个修行人有三种可能应对这种消耗：

第一种可能即用自身乙太体内储备的能量来支付超频的能耗，一般状态良好时能支持 10 分钟左右就很不错了；

第二种可能性就是在体内凝聚一枚能量球，又叫金丹，是化合了天炁、地气而成的核聚变能量块。它可以提供额外的能源供应，并有额外的储能空间。金丹的大小决定了其功用的能力强度，有

点儿像太阳能的充电宝；

第三种是大小周天全开，七轮三脉中正，可与内在宇宙同频。这就像插着外接电源的电脑，能源充沛，动力强劲。

（珍笑了。她依然闭着眼睛，安静地摇着椅子，双手交叠放在腰间。）

这里说一下鲁柏的情况。每当自己投出稿子之后，他总是变得有些急躁，尤其是一年中的这个时节，还会影响到他体内的化学平衡。他正在学着在某种程度上控制这种反应，这一点你应该感到欣慰。我提这件事只是为了减轻他对这个问题的担忧。

约瑟，我对你的进展感到非常满意，而且我也期待你能继续保持。也许有一天，你能从佛罗里达的海滩带回一把沙子。虽然不能多到可以自己堆出一个海滩，但如果你能把那一把沙子放在自家客厅的桌子上，那也将是一个了不起的成就。

细雨社 www.xiyushe.org

我现在只是想在鲁柏身上尝试点新的东西，几分钟而已，看起来效果不错。

（“我也在想呢。”

珍仍然安静地摇着椅子。）

我预期星期三将有一次精彩而完整的课程。我绝不希望你们负担过重，尤其是在你们自己的实验会需要额外记录的情况下。

（“我今晚早些时候手肿，是不是因为我感应到你了？”）

在你们晚饭后不久，我曾短暂出现过，当时我还没决定是否要进行这节课程，毕竟我们刚加了一节课。不过我们还有很多内容要讲。

而今晚，我确实想谈谈你自己的体验，也想表达我的评论与鼓励。

顺便说一句，记得把你们的维生素补上，我建议你们每天定时服用。在这些课程中，你们两人都在消耗大量能量。而你们也正在学着调动一些不属于你们自己的能量。当然，这也需要时间，而维生素会有帮助的。

定期服用安全剂量的叶酸可以帮助三酸甘油酯分解成能量。

血脂指标分为四大类：总胆固醇（TC）、低密度脂蛋白（LDL）、高密度脂蛋白（HDL）、甘油三酯（TG）。这里问题要分开看。

总胆固醇是由后边这三项加起来的一个综合总数，它高不一定是坏事。为什么？我给你分析。

细雨社 www.xiyushe.org

首先高密度脂蛋白（HDL）是被称为好脂肪的脂肪颗粒。它有点儿像小电瓶车，一枚高密度脂蛋白可以承载一枚糖和四枚低密度脂蛋白，所以当你看报告时，如果 HDL 的数值乘 4 大于 LDL 的数值，那什么事都没有。

如果 LDL 的数值大于 HDL 的四倍，那不是你吃肉太多了，而是你摄入的反式脂肪酸太多了。反式脂肪酸是人体自身不能代谢的，身体里的酶没有见过这种看着像脂肪、吃着口感像脂肪的东西。没办法处理它，只能堆在血管里。

甘油三酯（TG）高和吃肉吃油也没多少关系，是糖摄入超标导致

的。糖分为果糖、淀粉、糖。糖是单糖，面食里的淀粉是双糖，果糖是多糖。同样 10 克的果糖比 10 克的糖，要释放出更多的糖。

而单独吃水果、面食、油脂都不会造成很大的危害。但如果用油炸面配水果，还不吃肉，那您就是在找死的节奏了——单位时间内大量的糖被同时释放，而且长时间释放。胰脏无法得到休息，血糖持续过高，身体没有办法，只能把高糖转变为高脂。这就是高血脂症的诱因。

调息练炁时全身暖洋洋的，出微汗，就是最好的降血脂方法。

（珍又笑了。她还在轻轻摇着。）

细雨社 www.xiyushe.org

我必须承认，打扰你们本该休息的晚上让我有些内疚。不过，今晚确实有所收获，所以这节课我会早点结束。

你们在这些课程和自己的实验中所使用的能量，其实并不一定完全是你们自己的。你们已经在开始调动其他的能量源了，不过这同样是一项你们正在学习的能力。某种程度上的“再生”过程正在发生，而且确实已经在某种程度上展开了。

（此时，珍睁开了眼睛，看起来神志非常清醒。她仍坐在原处结束了本节课程。）

我建议我们现在结束课程。总的来说，加上那节临时课，我们这边还是略微领先一点。

（“晚安，赛斯。”10:23 结束。珍说，坐在摇椅上的时候，她的解

离程度比以往任何时候都更深，但仍不算是深度出神。她并不感到担忧。当时她心里在想的是，不确定赛斯会把这种状态推进到什么程度。

关于这个状态的描述将在接下来的第 49 节中简要提到。

本周二晚上，1964 年 4 月 28 日，在 10:03 到 10:25 之间，我尝试了心理时间，经历了两次简短却颇有趣的体验。

第一次，在安静地躺了一段时间之后，我进入了一种接近睡眠但尚未入睡的状态，我已经对身体躺在床上的感觉完全没有意识了。接着我看见了自己——那是在一个夏日的公共游泳池，尽管我没看见其他人。我从右侧看见自己，正大步向前走着，步伐有力，右臂上搭着一条叠得整整齐齐的白毛巾。看上去我穿着泳裤，不过毛巾挡住了，看不清颜色。我能看见自己裸露的上身和小腿。

在我身后，是那种典型的、蓝绿色半透明的瓷砖泳池水面，还有一些闪着光的管道，看起来像是围栏或梯子。在我的头顶上方，我感觉有一道展翅般的亭子屋顶优雅地弯曲着。我走在一块由绿色和白色瓷砖铺成的地面上，看起来闪闪发亮。

细雨社 www.xiyushe.org

地面向下延伸，由一层层浅浅的台阶组成，每层约两三英寸高。我正走着，右脚后跟突然踩空，从台阶上滑了下去，整只脚平踩在下一级台阶上，脚踝“咯”地一响。那一刻的感觉如此逼真，以至于我整个人在床上猛地一跳，顿时醒了过来。脚一滑、身体一震的那一瞬间，我又完全变回了自己，不再是那个在外头“观看自己”的人。醒来后我想到塞尔的游泳池，但据我所知，两个场景并不相同。

第二次体验发生在前一次之后不久。这次我就是自己。我穿着色彩鲜艳的夏日休闲装，戴着帽子。又是一个明亮的夏日午后。我右手拿着一叠文件或一张公路地图，但我没有看清那是什么。我靠着一

根钢铁网状围栏的末端立柱，那围栏高高地耸立在我头上——至少有好几英尺。我的面前是一个非常大的停车场，停满了车。我没有看到其他人。

在我身后左侧、围栏另一边，有一栋又长又暗的建筑。那段围栏也非常长。整个场景让我联想到埃尔迈拉的 Clute 二手车场，但那并不是它。

就在我站在阳光下倚着柱子时，突然听到有人叫我的名字，用的是一种高音、哀怨的女性声音："Ro-o-bert……"那一声叫唤十分清晰、真切，让我吃了一惊。这是我第一次有听觉方面的内在体验。

那声近乎哀鸣的"Robert"，是从我身后右侧不远处传来的。我一听见，便猛地回头想看是谁在叫我——结果就醒了过来。

那声音不是珍的，虽然音域相似，但音调更高，语气中还带着一种奇怪的正式感。我不认识任何人——无论男女——会用"Robert"来叫我（尤其不会用那样的语气）。那声音也不像我曾认识的任何人，不管关系多浅。

细雨社 www.xiyushe.org

1964 年夏天（注：现在是 1964 年 4 月），Shirley White 在核桃街与水街转角处，曾在车里朝我喊过"Robert"。当时她从核桃街桥左转进入水街，珍和我正站在我们公寓门前的草地上。当我听到 Shirley 喊我名字时，也曾感受到那种令人颤动的内感。不过因为场景不同，我当时不确定是否有联系，也没问赛斯。直到 1964 年 12 月我仍拿不准，但还是记下这一点作为记录。这是我所知唯一一次有人以"Robert"这个名字叫我。而她喊我名字的语气，和我那次心理时间体验里的几乎一模一样。

需要注意的是，在第一次体验中，我看到的场景很像之后在纽约沃

特金斯峡谷（Watkins Glen）看到的一个地方，但我并没有参与其中——比如没有下水游泳。而在第二次体验中，地点不同，却出现了那个叫我名字的声音。这些是否可以归因于某种扭曲？）

在灵视展开的过程中，我们会有机会瞥见所谓的未来。被看到的未来都是真实发生了的，但未必是自己所处的或将来所处的那个层面的未来。这源于两种错位：一种是我们看到了其它平行自我所在的未来；还有一种是我们确实看到了自己的未来，可是在激活与经历那一场景前我们切换了自己的意识频率，导致你驶入了另一个平行时空故事线内。这包括自己因为预见了某一未来而刻意地采取了回避的动作，导致自己掉入另一种可能性的实相中。

比如罗不让珍去电台工作，赛斯不让罗与珍去租用女同事的房子，珍带着罗离开老家避免把爸妈气死，这些都是利用对未来的预知而选择不同的平行世界去规避灾祸。规避了的灾祸不是没有发生，只是你没有必要每次重复时都去经历一遍相同的死胡同。那样的行为毫无意义。人生中这样的规避不用某半仙神算，有些事你就是不想做，有些人就是不想见，有些天就是懒得出门，不要找逻辑说服自己牛不喝水强按头，请放过自己，跟随内在感知与信赖内在感知。

不过如果您持续几个月什么都不想做，那不是内在感知在示警，而是您要治疗抑郁症了。

Y2-5-49.1

第 49 节

前情摘要：

截止到第 48 节，五种神通就已经凑齐了。他心通与宿命通是赛斯的技能，珍有天眼通，罗有神足通和天耳通。赛斯说，瞬移不是一种自我心念中的幻相，这本是我们本能中的标配，结果被人类给进化丢了。瞬移后可以生成分身，而分身不但可以显影、对话交流，还可以搬运实际的物体回到主体。这让我想起了民间的财神搬运术。

死亡发生前灵魂是有全然觉悟的，但死亡发生时还是会形成短暂的意识空白，之后灵魂会进入心理时间的状态里。在这一状态中灵魂可以洞见到所谓的未来，也快速地回顾自己的一生。被“死后还有生命”这一事实惊吓到的灵魂，会畏惧走出自己的已知领域，拒绝走出自己熟悉的环境和过往。这样的灵魂就成为了滞留灵。

细雨社 www.xiyushe.org

进行五神通时会消耗大量的生命力，如果你没有很好的基础练习，建议不要痴迷于这些额外的课外活动，先把自己的主科拿到高分才是正事。

第 49 节 两吉姆见证，灵性热情与内在纪律，感官训练

1964 年 4 月 29 日 星期三 晚 9 点 如期举行

（晚上 7:50，吉姆·贝克特（Jim Beckett）到场担任见证人。他带来了一位朋友：吉姆·坦南特（Jim Tennant），对方是康宁玻璃公司的一名从事光谱测量与数据整理研究的技术员，康宁玻璃公司位于埃尔迈拉附近。两位吉姆年约 25 岁，都擅长电子技术，也都是业余无线电操作员。

晚上 8:00，我尝试了心理时间，但没有成功。我无法进入那种接近睡眠前所需的等待和平静状态。珍在 8:30 也尝试了，但同样没有结果。到 8:55 时，珍像往常一样感到紧张，不过这次并不是因为有见证人在场。当她开始传述时，她的声音相当有力，音调也比平常更低沉一些。整节课中她都保持着这样良好的嗓音，所以之后就不再特别提了。她的语速比较慢，眼神如常地深沉。）

细雨社 www.xiyushe.org

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我很高兴洛克来上常规课，也很高兴他带来了一位朋友——这位朋友在无数次生命中，一直是他的朋友，尽管并不是我的朋友。

洛克是正在演绎吉姆·贝克特的那个存有。它有 6000 年前美索不达米亚文明的人生经历，现在是电视信号调试员。之前多次当修女和女祭司，对电子设备、神秘仪式都在本能中留下了特长记忆，但对异性有抵触，为人慈悲，同理心强，律己到过分的地步，因此制约了自我心灵的发展。

就洛克和他的这位朋友而言，他们之间的关系已经延续了三世。我本人并不认识他，你也不认识他，约瑟。他曾参与宗教裁判所时期的事件，而且和洛克一样，至今仍带着一些古老的僵化倾向。

细雨社 www.xiyushe.org

在中世纪的古典宗教中，信徒对自律、自虐、自残、忍饥挨饿、抑制生理快感、清贫等有着非理智的痴迷。在因果论的罪与罚中，渴望通过这些形式主义的东西完成激进的自我救赎。在外祈、外求时对所谓的神明表达出自己的谦卑与决心，完全不了解与不理解真正的觉醒来自于自我的内心，是由知见的萃取带来的智慧提升，进而撬动的自我了悟。内在的心智成熟带来理解、谅解、慈悲、同理心、爱的互助、共赢的社会架构。

中世纪，印度教、伊斯兰教、天主教、佛教都不约而同地陷入了罪罚因果、天堂地狱、收钱消灾的套路里，收割着信徒韭菜，搞出赎罪券、异端审判、宗教战争等敛财手段，残酷地压制民间的

自然科学、草药学、欧洲的古典自然医术。

在中世纪，大批的老玩家因此流失，文明陷入低谷。直到文艺复兴，欧洲重新拾起古希腊的神学，开始通过研究“炼金术”绕开宗教文化壁垒，寻求灵性解放。炼金术不是化学或点石成金的痴人说梦，它是凝练内丹、打通大小周天、运作七脉轮的具体功法。我们道教所谓的金丹，在欧洲叫贤者之石；我们所谓的龙虎之气，欧洲叫铅汞化合。

在他的情况中，那种过度的、狂热的性格始终存在，即使现在，他的热情依然极为炽烈。虽然如今显露出一个带有幽默感的外在人格，但那种极具权威性、且有时过于僵化的本性，仍将他当前的人格牢牢地限制住了。

细雨社 www.xiyushe.org

在某些情况下，这种限制几乎成了束缚。他容易陷入狂热的忠诚之中，而本应倾听内在纪律的指引。他在宗教裁判所时代对他人施加的残酷，是出于最纯粹的动机。他坚信自己是在遵从上帝的旨意。事实上，有原则之人所施行的残酷，往往远超过那些无原则之人所能想象的。

一个文明、一个国家、一个社团，要有它自己的规矩，但设立这规矩是为了维护每一个成员的利益。当你有机会成为掌握这规矩的人时，掌握着他人的命运时，你需要面临抉择：是成为国家机器的鹰犬，还是一个捍卫滋养灵魂的行者。当无辜的人因肤色而中弹时，打中他的是深深的恐惧和冷漠的高傲，是有原则的残酷。

律法是冰冷的还是温暖的，是捍卫民众利益的还是巩固统治特权的，不是律法能规范出来的，而是依据执法者灵魂的成熟度。一个偏执的、狂热的、冷血的、二元论的人拿到权力的时候，其力量越多，伤害越多。这伤害既是对他人的，也是对自己的。当你剥夺了他人生的希望时，自己的心肠也会跟着冷漠了下去。

细雨社 www.xiyushe.org

十字军东征从 1096 年开始，到 1291 年结束，共发生了 8 次大规模军事行动，主要是由罗马教廷和西欧封建主阶级向地中海东岸国家发起。这场前后持续了将近 200 年的战争，最后以十字军“收复失地”失败而告终。

罗马教廷建立世界教会的企图落空，并且威信扫地。东征给拜占庭帝国带来深重的灾难。战争过程中，十字军烧杀抢掠无恶不作。据《耶路撒冷史》记载，十字军进攻与占领的沿线城镇，不分男

女老幼实行了惨绝人寰的大屠杀。入侵者为了掠取黄金，剖开死人的肚皮来搜寻。女性被轮奸后杀害，城市里的血深及膝盖。后来，因死人太多，干脆把死人堆架起来烧成灰烬，再在尸灰里扒寻黄金。近二百年的时间里，打着和平与解放、爱与救赎的名义，大约残害了 900 万人。

公元 600 年左右，欧洲人口 2000 万，到 1200 年是 6000 万，宗教战争杀了 900 万。本质核心理由，其实是金子。

这个人格一直在努力纠正过往的错误，并在很大程度上取得了成效，但也因此冒着牺牲内在自发性的风险，甚至险些失去他本质中那些原本非常具有权威性的面向。因此，他如今仍有一种倾向——更愿意跟随而非领导。那一世，在宗教裁判所时期，他因为身居权位而成为领导者；他带领人们以高尚的信念和宗教的名义犯下残酷之事。正因如此，虽然他现在仍有领导的冲动，却只让自己在一些小范围内带头，因为他依然不信任那曾经背叛过他的判断力。

细雨社 www.xiyushe.org

在那疯狂与偏执的中世纪宗教年代里，心灵中的良知被蒙蔽，渴望纯粹的偏激犹如洁癖一样成了过激的病态强迫症。就好像一生标榜自己公正不阿、是非分明的老法官，晚年时才发现自己签署过的死刑判决，葬送了一个个无辜的鲜活的生命。自己曾经笃定的忠义与公正，不过是财阀与政治联姻后的把戏。啊，我一生都做了什么！手中曾经代表上帝之救赎的十字架在滴血，不可一世的老法官躲在黑暗的角落里，无颜面对自己的良知。

他的灵魂充满懊悔，渴望自我的救赎；他放下过往的高傲，质疑自己的信仰，在死后发觉一切真相与宗教中宣扬的驴唇不对马嘴。自我质疑让他此生畏手畏脚，内在惶恐着，生怕又因领导力的绽放酿成更多的悲剧，他变得不自信，因笃信过的体系深深地欺骗了它。

细雨社 www.xiyushe.org

上苍没有责备与惩罚的系统，只会给你机会去回顾与看到全局。上苍不说对错是非，一切都是体验，没有什么是对等体验不能解决的。如果一次不够就多来几次好了，迟早是能领悟到的。在太

过与不及间去设法平衡自我内在的觉悟，这就是我们所有人在世上练的主要课题——内在自我的平衡力与稳定性。

因此，他对宗教的兴趣在当前人格中再次浮现，但这一次，他努力将这些观念与所谓的现实世界结合起来。他对超感官知觉的关注，以及对科学与宗教的双重兴趣，都是他试图整合自己多个旧有人格，并从他们的错误中汲取教训的方式。

在宗教裁判所时期，洛克与他非常熟悉；而在你们国家中西部的一世——也就是他最近的一世中——他们再度相识，此外还有另一个前世。无论如何，我欢迎你们的新朋友来参与课程，他正是我之前提到的那类人之一。

一切未知的偶然，其实都是命程中被安排好的必然。你有权利利用自由意识决定是否触发与是否遵从。就好像 GPS 给你提出了新的路线规划，你有权选择 A/B/C，但不管你走哪条路，最后的结果与某些节点是注定要经历和触发的。

细雨社 www.xiyushe.org

我发现，在上课时回顾过去的内容并没有太大的实际意义，尤其是还会有新的见证人前来。因此必须找个办法——这我就交给你了，约瑟——一个能让见证人了解前几节课内容的方法。这一点应该以某种形式处理好。

我想特别对你说一句，约瑟：你在心理时间中体验到的那个异象：看到你自己站在一片水的边上，是一次非常真实有效的心灵视觉体验。因为你至今尚未亲身去过那个特定地点，而这正是你所说的

"未来"的一瞥。

以下为摘录第 48 节内容：

"本周二晚上，1964 年 4 月 28 日，在 10:03 到 10:25 之间，我尝试了心理时间，经历了两次简短却颇有趣的体验。

第一次，在安静地躺了一段时间之后，我进入了一种接近睡眠但尚未入睡的状态，我已经对身体躺在床上的感觉完全没有意识了。接着我看见了自己——那是在一个夏日的公共游泳池，尽管我没看见其他人。我从右侧看见自己，正大步向前走着，步伐有力，右臂上搭着一条叠得整整齐齐的白毛巾。看上去我穿着泳裤，不过毛巾挡住了，看不清颜色。我能看见自己裸露的上身和小腿。

在我身后，是那种典型的、蓝绿色半透明的瓷砖泳池水面，还有一些闪着光的管道，看起来像是围栏或梯子。在我的头顶上方，我感觉有一道展翅般的亭子屋顶优雅地弯曲着。我走在一块由绿色和白色瓷砖铺成的地面上，看起来闪闪发亮。

地面向下延伸，由一层层浅浅的台阶组成，每层约两三英寸高。我正走着，右脚后跟突然踩空，从台阶上滑了下去，整只脚平踩在下一级台阶上，脚踝"咯"地一响。那一刻的感觉如此逼真，以至于我整个人在床上猛地一跳，顿时醒了过来。脚一滑、身体一震的那一瞬间，我又完全变回了自己，不再是那个在外头"观看自己"的人。醒来后我想到塞尔的游泳池，但据我所知，两个场景并不相同。"

灵觉中，一些高维资料的转译确实需要你头脑中已有的素材做转译和拼接，但在灵视的体验中，你可以看到你不曾踏足的地方，

见到不认识的人物，观察这个世界上还没有的东西。

比如爱因斯坦发现光速的秘密，门捷列夫搞出化学周期表，伊莱亚斯·豪发明缝纫机，威廉·布莱克发明蚀刻版画，奥托·洛伊维开创神经科学，荣格拓展心理学，尼尔斯·玻尔搞出原子模型……这样的例子数不完。人类文明其实是建立在山寨上的，我们认知到的部分灵界实相源自于内在自我对意识界不同亚空间的偶然洞见。无始以来的宇宙，一切我们当下的问题其实都解决过了。我们根本不需要从零开始，只要学会闭上眼睛，应用好心理时间，你就已经比全球 99.9%的人要聪明了，因为你能与会用意识互联网搜索答案。

细雨社 www.xiyushe.org

其实只要你一辈子能从别的维度山寨过来一个人家已经成功了的理念、一个畅销的商品，你就可以走上财富自由，摆脱打工仔的命运了。

关于“时间”是伪象（camouflage）这一点，我已经讲过太多次了，此处就不再重复。不过你做得很好，特别是这周的几次实验，从现在开始你的进展应该会相当迅速。

（“你能跟我说说我看到那个小女孩虐待小狗的经历吗？”）

那个女孩是你的一个亲戚。那件事实际上发生在 1935 年。那位亲戚现在住在你所在的小镇，而那只狗已经不在了。

（“那个亲戚是谁？”）

细雨社 www.xiyushe.org

那位亲戚的名字是露丝（Ruth）。我想这个名字对你来说应该有意义。鲁柏很爱屏蔽这类个人信息。不过这次我看到他没有扭曲地传出来了。干得好，鲁柏。希望你能继续这样。

角色珍对赛斯资料的扭曲是经常性的。她有自己的理念观点，这导致她私吞一些信息，使信息不能被完整表达。这种由角色而来的人文偏执很让赛斯头痛。

我建议你们休息一下，因为今天晚上还有很多内容要讲。

Y2-5-49.2

（9:25 休息。在第一段传述时，珍的出神状态比平时更深一些。我之所以对我表妹露丝的名字感到困惑，是因为当赛斯说“你所在

的小镇”时，我第一反应想到的是我成长的宾夕法尼亚州塞尔镇，而不是 18 英里外的埃尔迈拉，也就是露丝长大的地方。1935 年我 15 岁，露丝比我小几岁，那时她的身材与我画在那次体验素描中的小女孩几乎一样。此外，我看到的那个女孩是金发，而露丝也是金发。

赛斯说吉姆•坦南特是他希望聚集在我和珍周围的那批人中的一员。吉姆 T.表示，今天下午当吉姆 B.邀请他来参加一节课程时，他的头皮在三个不同时刻明显地发麻，就像要整个掀起来一样。吉姆 T.说他母亲非常有心灵感应的能力，比如他生病时，她常常在他还没来得及告诉她之前就先联系他了。

吉姆 T.曾是一名电台播音员，我们还一起讨论了如何录音记录课程的方式，以及我记笔记的方法。）

细雨社 www.xiyushe.org

他是在埃尔迈拉附近的康宁玻璃公司从事光谱测量和数据制表的技术研究员。这是开头的介绍，看来搞电台播音是他的副业。在那个年代录音还是比较高科技的玩意。

（珍 9:32 继续。）

你们的新朋友可以叫做马雷斯（Mareth），M-a-r-e-t-h，这是最适合他的存有的名字。你们知道，这些名字其实都是一种翻译，正如我们所有的资料，本质上也是将实相转换为概念模式，再从概念模式转译为语言。而一旦使用语言，当然，就必然会产生扭曲。

每一个名字，其实都蕴含着某一种特定的含义。这是一个存有渴望或向往的状态。

Ma-re-th 本身是阿拉伯语名词的音译，本意是继承者。

遗憾的是，如果要让自我理解这份资料，那从一开始就必须把它翻译成自我有能力处理的术语。将要被接收和已经接收到的内在资料将是有效的、生动的，而且其存在将不容置疑。我们应该拟定计划，确保所有相关的经验都记录下来。

不过，也必须在某种程度上给予摆脱自我的自由，好让内在自己能够更自由地运作。我已经提到过一些可以进行的测试和实验，它们会带来物理层面的结果，并最终会被接受。

我还说过，所谓的太空旅行，将不可避免地脱离目前对“载具”的执着。人们终将发现，内在感官才是实现此类旅行唯一持久的方法。

随着人类群体意识中的意识觉醒，儿童普遍在内在感官消退前被培养和强化自身故有的灵性能力：彼此间的心灵遥视可以有效地取代电话；而瞬移也让人类从工业时代走入意识觉醒时代；吸收宇宙能将取代现在的农业；而连接宇宙意识万维网将取代物联的互联网。读心术让政治、军事、宗教的谎言无处遁形；隔阴之迷的打开让医学得到本质的提升，化学医学、症状医学将不复存在；教育也消失了，因为一切知识都可以快速下载；植物和动物恢复了自然的平衡，因为污染与砍伐、扑杀和饲养变得没有必要；婚姻不再是必要，生育也不再成为女性为维系婚姻被迫达成的义务。

细雨社 www.xiyushe.org

当你们真正明白空间和时间本身都是伪象（camouflage），而你们

的因果理论只是建立在一个已不再合理的连续性理论之上时，你们的科学家就会意识到，试图借由伪象的仪器或飞行器去破译基本实相，是根本不可能的。这些仪器和飞行器本身就会导致扭曲性的理论，它们所做的，只是更进一步深入探索伪象结构罢了。

今后会有许多实验。如我之前提到的，催眠将成为最初的基本工具。你要知道，催眠不是一种伪象工具，而是一种心理工具，因此它本身不带伪象，也相对地更少扭曲。

不过，催眠的使用只是暂时的，主要是为了引导进入轻度的出神状态。在这种浅层出神状态下，内在自己就能够摆脱你们这一层面的伪象性。而真正令人玩味的是：唯有将你自己从你所处的伪象宇宙中解放出来，你才能清楚地看见它，明白它是什么，并真正学会如何将它用于造福人类。

等到实验真正展开——这会需要一点时间——但当你们在实验室中展开这些测试，以出神状态，尤其是经过控制与训练的出神状态，作为一种工具和手段时，很快你们就会能深入到个人潜意识之下的其他层次。

我们之前已经谈过这些其他层次。为了启发我们尊敬的来宾，我就再简要地提一次。在个人潜意识之下，你们会发现一些自由的信息，涉及到种族记忆，这将对心理学家和社会学家大有帮助。在那之下，你们会发现有关整个物种起源的资料；而在那更深一层，通过情感与之相连的，就是内在自己的边界。

在进行这些实验时，接触内在自己并不困难。至于将要使用的方法，约瑟，你和鲁柏其实都已经非常熟悉了。

（为了强调，珍敲了敲桌面。在整段传述中，她语气强烈，伴随着大量手势。）

当这些资料开始趋于一致，当在出神状态下多次接收到相同的答案，当人们发现宇宙的基本知识就存在于活生生的个体之内，并且所提供的解答毫无疑问地彼此一致时，唯有到那时，你们才会真正开始解决摆在面前的问题。

再说一次，轻度出神状态只是暂时需要的，从理论上讲，它甚至根本不是必须的。这里唯一真正的必要，是你愿意允许自己不去排挤或取代自我，而是要能越过自我、向内观看。

我这里还有几点想说，只是一些过渡性的内容，在我们进一步讨论那些应当进行、也确实会进行的实验之前，先简单提一提。

人类走出科学教营造的误区需要经历具体的三个步骤：

1、系统地有组织地培育催眠师，并改变现有对科学的定义方式。

细雨社 www.xiyushe.org

2、利用批量的、拥有良好技术的、掌握标准催眠流程的催眠师，对大量拥有良好心理素质的儿童展开催眠引导，在各国广泛地同时探究同一系列的具体问题。

这些问题将涉及人类所有科技面向上的难点与宇宙间的未解之谜。

3、经由相互可比对的科学的流程，把各国独立完成的相同问题之答案进行汇总，并完成比对。我们会发现这些答案中惊人的一致性。这让人为仪器与感官无法验证的科学数据和理论有了可以相互印证比对的机会。从而得到必要的可靠性、准确性与可信性。

人类依据这些来自宇宙意识网格的内在信息，从蹒跚学步的二维

意识文明，可以直接跃升到第五维度文明，进而摆脱伪装地球、伪装太阳系、伪装宇宙的束缚，解决健康、寿命、资源、人口、贫富差距、失业、金融、政治、军事、宗教、教育等所有本时代的难题。

而这样的计划从策划到完成其实只需要五年的时间，人类就能完成五十万年的进化：一年培养职业催眠师，两年收集一手资料，两年比对与总结资料，并提升问题质量。

完成这一质变的一切因素我们其实都已具备，但这会撼动当代四大既得利益集团的根基，宗教领袖、政治精英、军事寡头、商业帝国都会极力阻止这一可能的有序展开。所以问题不在于可达成性，而在于集体意识的导向性是否已经成熟到可以接纳这样的实相在本层面展开。

细雨社 www.xiyushe.org

请注意这些资料是 1964 年就已经存在，而六十年一甲子后，还在被认为是伪科学的邪教，被封杀批判。

我建议你们先休息一下；总有一天，我会把你们全都打碎（break you all up），不过别担心，我们肯定会把那些碎片一一收好。或许我们可以合力把你们重新拼起来，以一种最精彩的方式。

（9:55 休息。珍完全出神。吉姆·贝克特说，在传述中段，他强烈地感受到比尔·麦克唐纳的存在，强烈到他几乎以为比尔会走进门

来。不过比尔整晚都没出现。我们记得，吉姆·贝克特和比尔曾在第 47 节课中担任见证人，那是他们第一次见面，尽管赛斯说他们在前世早已相识。珍在 10:05 以较慢的节奏恢复传述。）

我已经向你解释过，内在自己是如何与你当前人格相连接的；你们这边的情绪，又是如何在穿越潜意识的多层结构中发生变化的。它们在你们的实相层面上起始，作为人格的一部分，也作为你们能量场的一部分；接着它们被转化，成为“内在感官”的通道，将外在自我与内在自己连接起来。

我也解释过，能量是如何变化、如何转化，并如何调整自己去适应每一个特定实相层面的伪象模式（camouflage pattern）。而在这些测试中，你们将真正接触到内在自己，这样一来，测试的结果也将在物质层面上是有效的。

情绪其实就是内在感官的外部延伸。因此，正是通过直觉，以及沿着情绪通道“旅行”，你们才能接触到内在自己，并以同样的路径带回信息。

细雨社 www.xiyushe.org

内在自我通过内在感知力，利用生命力能量做原料，利用精神酵素做转化媒介，利用内在世界的蓝图脚本，投射出外在伪装世界来，就好像海市蜃楼的形成道理一样。

相反地，从外在伪装层透过自我解离，进入恍惚的意识形态里，进入心理时间中，利用自我意识频率的变焦，潜入到潜意识通道，挖掘开无意识层的个人资料，并找到缝隙深入到群体意识层，打开本真内在宇宙的阀门，捅破我们这个伪装层的泡泡，让本真的

信息得以无阻碍无扭曲地流淌过来。

你们的来宾还不了解“内在自我”（inner ego），我建议你们向他们介绍一下。需要记住的一点是：这些测试的结果将会真实到无法被忽视，但它们的“真实”在性质上有所不同。你们还记得我讲过的：心理经验并不在时间或空间中具有实体存在。

如果你们只信赖所谓的科学方法，那你甚至不会承认自己曾有过心理经验——因为它既不占空间，也超越时间。然而，没有人真的会否认心理经验的有效性。它的效力之大，足以改变一条生命的轨迹，甚至不只是一生，而是许多生。

心理经验是指灵魂的成熟度和运用内在感知力的熟练度。一个灵魂高度成熟、惯于使用内在心理觉知的人，是不被我们当代科学所接纳的。它看不起当代幼稚的科学，而我们的专家与权威也同样看不上这些江湖术士、伪科学悍将、邪教教主。同样看不上前两者的是宗教信徒们，灵性的傲慢让这些拥有“地位”的大主教、大和尚感觉自己凌驾于俗人之上。

细雨社 www.xiyushe.org

这前三者在政客们的眼里不过是相互角力的蠢材，政策导向性的偏转，让权术玩弄着科学家、宗教人士和民间神棍。在政客的白手套里真正掌权的是财阀。一切都是利益，私人的利益、家族的利益，唯独没有人类和全民的利益。那些蝼蚁般的存在，吃上奶嘴乐就好了，不造反饿不死就成。

因此，我们这些实验的“验证”将以心理经验那种层次的真实性存在——甚至还要更多，因为它会通过结果自然显现。举例来说，在太空旅行中，你不会被看见像一只灰毛苍鹰一样飞越天空。你的旅程根本不会通过空间——因为空间本身就是伪象。

当你意识到这一点时，我们所说的能量转化与分子结构重建便会发生作用。你不需要去“穿越”空间障碍，而是需要一种转化：首先是心灵能量的转化；然后，由于你仍受限于所在实相中众多伪象观念，会出现一次物质形象的次级重建。

这就像一块南极的冰融化升腾成蒸汽，随云飘到珠穆朗玛峰上，随雪花飘下，又成为一块冰。可是这冰块没有用物相的形式一路从南极被拉到珠峰。我们的物相瞬移或量子纠缠，都是这个道理。物相或伪装，想表达我们物质界中的有形无形之物与相，皆属意生心造。本无一物，何需搬运？

细雨社 www.xiyushe.org

在梦境中，当显意识沉静下来时，你们其实已经不断进行这种转化，而我们也曾探讨过这个问题。我们关心的正是这种“重建”——不过，它必须足够稳定，才能真正让沟通得以发生。

即便是在梦中，这种沟通也确实发生过；但我们想要的远不止如此。我们希望在你们这一层面上，在特定的时间与地点，有目的地进行物质形象的重建。这并非不可能，但它需要纪律、训练，以及鲁柏越来越能带入这堂课的那种内在自由。

赛斯渴望给我们的科学家在见证下展现物品，甚至人的远距离瞬移。但为了保证成功率，需要鲁柏遵守必要的流程，保持平稳中

正的心态和自身能量场的稳定性，并反复练习掌握其中必要的技巧火候。自我意识解离对鲁柏已经不难，但远距离意识在指定时间和地点的再凝聚还是一个陌生的课题。

在梦境世界里，你们所做与展现的，比你们意识到的要多得多。你们知道，那些因各种原因无法在日常生活中处理的次级人格问题，往往会在梦中被解决。但你们尚未意识到的是：一旦你们创造了那些梦中的形象，它们便脱离你们的意识而独立存在。

这段话虽然简短但信息量很大。梦是一个学习、交流、复习、考核、体验的综合虚拟次空间。在我们所谓的现实生活中，因自我理性的自我克制，很多人生活在一个非我的面具下，而大环境也受到理性逻辑成像的制约，无法表现出心魔考核的足够冲击力。而梦中可以依据后台的需要，无厘头地快速生成模拟情景，并让你坚信不疑地置身其中，并展现出自己当下真实的认知次第、智慧水平、起心动念、所贪所欲、所为所是。

细雨社 www.xiyushe.org

所以记录梦境是一个非常好的方法，让你真切地看到自己到底是一个什么“德”行；自己的理念所向、欲望所在、次第所是。梦就是随堂考试，让你在弥留态中表现出最真实的自己，而死亡后的中考就是梦的加强延长版。

所以在修行中学会记梦，就能让自己对梦逐渐有掌控力、觉知力，在梦中不再是弥留的；换句话说，可以让你有可能从闭卷考试改

为开卷考试，合法作弊，拿到高分，获取到毕业的资格。不过这需要在生前就练习出做清明梦的能力。

Y2-5-49.3

下面看看第二层：

“你们尚未意识到的是，一旦你们创造了那些梦中的形象，它们便脱离你们的意识而独立存在。”——

我们选择了自己的角色，投身入这故事脚本中来。在一生中，通过自己的各种抉择，对这个角色进行着各种修订，形成了一个独一无二的角色我。当我们离开这个角色我后，这角色的形象、事迹、人生轨迹并不会就此消散，它会成为一部与这角色其它人生剧平行的副本资料被保留下来，成为大数据里的一种行为学的资料，供日后其它灵体研究、借鉴、学习、体验。当然也是你自己再次重复这一角色人生时，对比参考的重要数据源泉。

细雨社 www.xiyushe.org

在你投生为这一角色前，你在选择角色时，就是参考了他人遗留下来的历史剧本，了知到自己会有怎样的父母、怎样的爱人、怎样的孩子、怎样的家人和朋友，遭遇哪些世界级大事件，自己会因此经历怎样的童年。

当然这些固化数据是可以微调的，如果你不是进入独角戏，那你可以与同班同学相互商量，它们演绎你父母、妻儿时是否可以激

活不一样的选择。如果某一角色没有灵来演，那只能依据现有脚本中过往的某一个角色行迹照搬过来。

每一个角色被演绎一遍都会留下一个公共资源类的角色行迹脚本，与本角色触发过的其它脚本被平行保存入资料库中，成为大数据资料，供后人使用。

没有任何思想或观念会被湮灭，它们都遵循我正在传授给你们的法则。一个观念的成长并不占据空间。我已经解释过，“宇宙膨胀”理论存在严重的错误——宇宙，真正的宇宙，确实是在扩展，但这种扩展是朝向价值充盈（value fulfillment），而不是空间层面的扩张。

细雨社 www.xiyushe.org

灵界记录信息的方式不用硬盘或大型服务器，多少信息、多精细的细节都会被全部保留下来。就犹如你上网的痕迹，即使过了百年，也都可以查找出来，精确到秒。更恐怖的是，不光你的行为会被记录，你的每一个起心动念、每一个微表情和眼神都会完整地被记录下来。

这让口是心非、表里不一的人无所遁形。当你回顾自己一生时，当别的灵体察看你人品所是的时候，当你百年后要面对那些与自己配过戏的灵体们时，你会发现，你之前心里嘀咕过的小九九，暗自咒骂过的言辞，那些见不得人以为没人知道的小算盘，大家都看得一清二楚。你会觉得那叫一个没脸，连找地缝的心都有。

所以圣人说：莫论他人是非，别说死人坏话。很多人喜欢对逝者评头论足，其实如果这个人生前要真的是一个很招人恨的，它成为滞留灵的概率是很大的。因为有太多的在意与执念放不下。滞留灵有他心通、神足通、天耳通，但没有宿命通和遥视。所以说逝者坏话，如果那哥们没“走"，加上天性小心眼，那在暗地里捣"鬼"，折腾你这嘴欠的，也就不足为奇了。

你们梦中的影像也以同样的方式存在，而你们对它们的存在毫无觉知，就像你们也不自知自己的潜意识一般。你不知道自己是怎么走过地面的，也不会意识到自己每一次的呼吸。你知道你的肌肉会在没有你指挥的情况下自行运作，你知道你在呼吸——同样地，就如你会自动进行各种生理、生物和心理上的跳跃与运作，你也用同样的方式创造出梦境世界的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

梦是依据自己当下意识修习的需要，对未处理、未消化、未通过的心结习题做反复的尝试。在我们看来，梦只是一次性的消耗品，过眼云烟般地存在，但梦中的所有内容也都会全部保留在无意识记忆库中，成为你的个人背景资料，进入你的大数据库。梦中题材的生成、经历、结果是内在意识自动合成的，有极强的目的性、暗示性、启迪性、指导性。只是梦中的各种要素都已经被转译处理过了，醒后的头脑逻辑意识看梦、解梦，需要一套还原真实意的技巧公式。

我之所以讲这些，是因为我可以证明这个梦境世界确实存在，并且是持续的——它始终存在于广袤的当下（the spacious present）中。你们必须先理解心理实相、心理时间、心理经验，以及梦的存在，之后你们才有可能学会运用许多能力——因为在所有这些层面中，你们其实都在潜意识中运用自己的能力，也就是你们的内在感官。

细雨社 www.xiyushe.org

而在这里，你们可以真正地体验它们的运作感受，从而了解自己正在运用什么。你们其实一直都在将来自内在感官的能量转化为物质中的观念建构，我希望你们熟悉这一过程——虽然你们是无意识地在做，但熟悉之后，你们就能带着自己的觉知去完成同样的壮举。

我们都知道，梦中的都市、人物、花鸟鱼虫、飞云日月，都是自己一念化生；但在梦中它们却无比真实——车会跑，云会飘，日月有轮替，挖地有土壤，吃饭会饱，受伤会流血……可是用同样机理生成的这个外在伪装世界你却认为它是真实的。

梦是可以断点再续的，上趟厕所回来还是那个梦，甚至几年后再次做同样的一个梦。但你觉得这个伪装梦比较真，因为每次看都

一样能续得上。电视剧每次看也都一样，也都能续得上，你怎么不觉得那是真的呢？

在梦里你接受自己能飞、能穿墙、能隐身、能瞬移、能遥视，那为什么在这个伪装层你要接受并不断暗示自己不能做到呢？是什么在固化和限制你的思想认知与能力展现呢？是从 3 岁起开始的系统化教育，是过往的经验，是从来没人告诉过你：你的手机可以关闭飞行模式，启动自己的 GPS、WIFI、蓝牙、5G 网络。想要快速地启动与获得各种神通，先把自己的梦搞清楚，然后一切也就随之迎刃而解了。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你们休息一下，如果我怠慢了我们的客人，是因为我向来不太会交际，虽然我也曾风光过。非常欢迎他们，我也期待他们两位的到来。

现在，在我彻底忘记你们该休息这件事之前，我建议你们赶紧去休息吧。

（10:35 休息。珍如常处于解离状态。10:46 恢复传述，声音依旧清晰有力。）

我已经讲过这些课程背后的动机，你们可以去读相关的内容。我们现在维持着一种非常微妙的平衡，而正是在这种平衡本身中，能量得以衍生与释放。

我先前提到过，在梦境经验中，就感官而言，你可能“造访”了某个具体地点，经历了一段时间的流逝；但那个地点并不存在，也无

法在你们的空间中找到，而你在梦中所体验的五小时，可能只是在时钟上闪过的一瞬。而在这种心理梦境经验中，身体的衰老并不会与所涉及的心理实相相称。

在睡眠状态中，你摆脱了空间的束缚，也在很大程度上摆脱了时间的限制，因为你并没有将能量用于把理念转化为持久的物质伪装模式。

你确实会将理念转化为图像模式，但这些图像在你们的物质实相中没有持续性或连贯性。然而，它们在你潜意识熟悉的另一个层面上，却确实拥有持续性和连贯性。

这些影像并不受你的意识控制，就如同你无法用意识掌控自己身体内部的运作一样。

这些影像会继续处理你所设定的问题，方式就像你以当前人格在一个又一个轮回中所做的那样。而且在一定范围内，这些梦境形象也拥有自己的自由意志。

细雨社 www.xiyushe.org

我已经解释过所有艺术背后的实相。我说过其中蕴含的能量是再生性的，虽然被限制在某些框架之内，却始终处于活跃状态。

同样的原理也适用于梦境世界，也将适用于我们接下来的实验。

不管是梦境或所谓的现实，我们都在这些经历里被自我情绪激荡着。这样的内在意识激荡带来能量的极化，并产生源源不断的能量释放。而我们的母系统为维持伪装层的可持续性需要付出的生命力的能量就来自每一位玩家，并有盈余回馈给母系统。这就在系统保持熵增与熵减的平衡中，还无中生有地获得了扩展系统所

需的能源。

梦中的空间与时间都是伪装出来的次级亚空间，对比我们所谓的现实只是不占用空间与极少量时间的次级衍生品；而我们的所谓现实，在第五维度中、在赛斯这样的人格看来和梦没有任何本质的区别。

我们把真实定义成群体公认的、不受自己意识控制的、不因自我意志而改变的客观真实。可是你在游戏世界里，这些真实的定义也都符合；在梦境中，这些客观定义也都存在啊！有人会说，虚假的可以脱离，梦会醒，游戏可以不玩。可是你也可以通过自我意识解离或死亡从这个伪装层里脱离出来啊！杠精和那些学者没有灵修体验，做不到意识解离，就说这是真实那是虚假，是不是有些牵强地矫情了呢？

细雨社 www.xiyushe.org

梦境和这些个实验层都是能量不断再生的“基础设施”。它们不占据空间，仅消耗有限的时间；而系统在寻求着可能量产的最优方案、稳定性和高产能的黄金平衡点。我们可不是意识系统的奴隶，我们只是宏意识分化下来的群体意识之触须。就好像工蚁不是蚁后的奴隶一样，这是群体意识的一种运作方式。每个个体确实都有独立的自由意识，但首先它要遵从核心的群体意识。

你们只会是在继续做自己一直在做的事，只不过这一次，借助自我

的协助，你们将能够亲自验证自己成就的程度。

如果你们这个层面的所有人都突然相信，物质世界将在某个特定的时间终结，那么它的确就会终结——你们只是停止了你们的理念建构而已。

因此，在我们的实验中，我们必须一开始就坚定地相信：我们所要达成的目标确实能够实现。

我们处于一个集体实相中，这个集体实相是由所有与你共同参与这个游戏的演员所共同构筑的。就像先前提到的，这个实相中有可能只有你自己，也可以是一小队知己或一个公共平台。不管这个游戏内有几个人参与，只要其中参与的人达成某一共识，那这一共识就会成为下一幕的核心被展现出来。

细雨社 www.xiyushe.org

比如，世界末日、病毒具有大侵害性、金融危机、地质灾害，或人类扬升、意识觉醒、自然复苏。集体意识的主流焦点决定了世界的后续走向。所有的所谓未来都已经发生，只不过我们一起决定我们这一层面的群体要一起去向哪一个码头停靠与经历。

当然如果你实在觉得这一船人不靠谱，你有权换一艘其它的船；不过前提是你要知道你有这个权利，也要知道怎么才能达成换船的前提要求。要知道每艘船都有自己的准入条件，那就是你必须与那艘船的群体意识频率区间对等。就好像我们的社会分阶级一样，一个富豪可以去路边摊吃串喝啤酒，但一个乞丐无法进入米

其林三星或秘密夜总会度过浪漫的夜晚。意识频率可以向下兼容，但低频不可见高频的实相。

晋升意识频率，进而步入高频实相的方式很简单——提高自己的内在意识觉悟。从理论到谈吐，到认知，到行为，让自己真正地从骨子里高贵起来。现在很流行一个词，说“这人活得很高级”，这可不是说你住房的平米数、代步车的档次或手上的包包价值几何，而是你的谈吐、做派、见识、观念、能力在一个什么档次上，你是规则的尊崇者还是制定者。当然有些连规则“道”理是什么都不知道呢，更别说其它了。

现在是信息爆炸的年代，很多人以末日论、危言耸听的预言传播来赚昧良心的钱；而很多人跟风，好像知道与传播恐惧就能让自己显得更博学一样。殊不知世界的走向、自己的未来就是这些转发与关注构建出来的，你把自己的意识焦点凝聚在那里，你就把自己拖入那个轨迹中，成为所谓的受害者。其实一点儿都不冤，这都是自我自由意识选择的结果。我们确实活在宿命里，但矩阵中的路万千条，自己选择自己关注的焦点和要经历的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

达成自我意识扬升、达成人类共同体的文明进步，在我们的实验中，我们将不得不从一个坚定的信念开始，相信我们设定的目标一定可以达成，才能达成。空想是没有用处的，你必须走出舒适区，展开必要的行动。这行动不是外在的，而是内在的，提高自

己的知见水平，不断练习内在感知力，把自己的意识焦点从财富、名誉、灾难、攀比这些烟云浮沉中转移到内在自我实相里，收回分散出去不断消耗的自我生命力，消融自我认知卡顿，释怀种种在意执着，摒弃一切自我认知制约，让内在我通透、温暖、开朗、活跃起来。

在很多情况下，这种做法会让不少人感到排斥，但所有的物质建构本质上都是能量的转化——先以理念的形式显现，再进一步构造成物质实相。没有理念，就没有物质实相；如果不相信我们的目标可能实现，也就不会有任何成就。但一旦达成成就，它本身就会在物质层面显现出相应的证明。

目标决定方向，方向决定道路，行动让自身更靠近目标。有理念没行动的空想派，搞出一个变种的吸引力法则的扭曲版，害了很多人，觉得想和念叨就能让自己变频。确实，好的愿景是可以提升一个人的心态与意识频率；但没有足够的行动力，你始终无法跨越自身所是与渴望所是的这段“距离”。只有去做，才能让自己真切地感受到自己能做到。

我已经开始讲述内在实相宇宙的法则。不过目前我暂不打算继续展开，因为你们的客人还没有赶上目前的进度，否则只会徒增困惑。

不过我已经说明过：这些法则会在所有伪装层面与一切显化中得到体现与贯彻，这一点同样适用于你们的梦境世界。我讲过有关“片

段”的内容——包括人格片段与其他类型的片段，它们也遵循相同的法则。

我们都知道我们生活在一个多维多元的千层饼中，每一层虚拟亚空间与次生亚空间中各自的基础参数、时间流速、道的原则都是不同的，但有其都必须遵循的一个宇宙基本法，贯穿一切万有万存。只要你学会与理解透这九种内在感知力与十二种宇宙基本法则，那就能掌握基本的大道原则，从而在本质上有了一个基础的自我原则，做到有所为有所不为。如果你能在每一个选择的节点上都做出符合法则原则的抉择，那你就能“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。”

细雨社 www.xiyushe.org

这损可不是损失，而是减少牵挂与挂怀，进入道法自然的状态。随而不争，观而知其所势，藏巧于拙，理解到天下本无事，庸人自扰之。进而把外泄的精气神内敛回照自心自性，不再指天骂地，试图改变世界、社会、他人，而是自己默默地打磨自己，然后在有资格时直接换一个平行实相，完成“阶级”跃升。

所有的频率层面都同时存在，所有的结果未来都一样真实，我们每个人选择自己经历哪一个，而不是拯救哪一个——你的世界里始终只有你自己。其它的包括这个角色我都是历史剧中的一个相，仅此而已。

Y2-5-49.4

你们的动物通过内在感官与其他实相保持着更紧密的联系。还记得我们说过的蜘蛛和蜘蛛网的比喻吗？蜘蛛网既存在于时间之中，也存在于空间之中，就如所有物质建构一样。

这就是我为什么说，你们的宇宙并不像蜘蛛网那样存在——因为它并不受时间与空间的限制。宇宙确实在扩展，但正如我所说，它是在价值充盈（value fulfillment）的意义上扩展，而这种扩展方式超出了你们外在感官所能理解的范围。

蛛网的编织方法、结构造型是恒久不变的，那是编程内固化数值的一部分；但我们的世界在不断地变化，变得更多元、更丰富，更多的歧途被展开，不断衍生出新的可能性。

细雨社 www.xiyushe.org

你们科学家所使用的仪器本身就是扭曲的，它们只能让你们进一步深入伪象之中。你们真正需要的，是不受伪象影响的工具和仪器。

你们的科学家倾向于用“突破地球大气层”的方式来思考，以此来规避那些扭曲，但他们没有意识到，在那一层扭曲之外，还有另一层扭曲存在。而你们必须进入那之中旅行，必须使用内在的工具去工作。

关于这部分内容，我今后还会有更多的说明。

你无法在一个电子游戏中、利用游戏道具、在游戏的虚拟世界里，真的探知到玩家的世界与玩家的本质社会框架。限制我们科学家发现宇宙本质的不是大气层和望远镜的倍数，而是寻找真理的方

向。宇宙的真理藏在每一个人的心里，睁开眼睛后就找不到真理了，而在体内也找不到那个“心"。

至于见证人的问题，以及那位妻子的事，我建议你们另选一个晚上见面——不要正好赶在上课的时间，把这件事交给鲁柏处理。就我个人来说，我当然欢迎另一位年轻女士的加入。不过，真正重要的是整体人格（overall personality）的协调一致。既然课程是通过鲁柏传达的，我就把这件事交由他来决定。

从长远来看，最好是稳妥而谨慎地前进。我不是圣灵（Holy Ghost），我不会要求你们发誓贫穷、服从，更不会要求贞洁。我所要求的始终是诚实与正直，也许说到底，这正是我唯一的要求。

能以坚定而相当自信的态度前进是最理想的，但过度的热情可能会演变成狂热，这一点无论如何都必须避免。

细雨社 www.xiyushe.org

今晚的两位见证人表现得很好。那位妻子也可能会很合适，但接近她时不宜过于热烈，那会是个错误。

会有一个年轻的女士在日后加入见证的行列，但是她对灵异的知识还很谨慎，如果犹如海啸般的真知灼见扑面而来，她现在会逃跑的。赛斯很在意资料的完整性，因为多维多元的资料要覆盖所有可能性的所是，这样才能达成自身的内在多维平衡，不让读者被一面之词左右成盲人摸象般的偏激认知。

把赛斯的某句话奉为新版圣经，不敢逾越，成为真理的代名词，这是赛斯最怕看见的。它自身不是圣灵，也不需要偏执的圣徒；

过激的死板的咬文嚼字只会把这些资料重新扭曲成某一宗教的律宗法典，那将失去不二的中正和内在的多维性价值。

我建议你们再休息一下。

（11:18 休息。珍如常处于解离状态。赛斯此处提到的是吉姆·坦南特的妻子。吉姆认为他的妻子可以来为这些课程做速记。因为她年纪尚轻，他也担心她还没来得及发展出对超感知觉（ESP）的兴趣，因此未必会投入其中。

11:25，珍再次以充沛的能量恢复传讯。）

这整件事，需要通过训练与纪律来达成。我不会给你们任何“迹象”来作为信号，也不会为取信他人而表演把戏。方法早已写在资料当中。就算我在课程中给出某些迹象，那也只是出于我自身的目的，从来都不是为了展示，而是为了它们作为教学示范所具有的价值。

从长远看，没有任何轻松的方式能真正奏效。如果我在这方面显得过于严厉，那是因为我宁愿看到缓慢而扎实的进展，也不要那些短暂却无法维持的华丽火花。这是一项终生的工程，而我指的是，鲁柏和约瑟之所以能有现在的成效，是他们过去努力和纪律的成果。

我不会让鲁柏腾空六英尺，也不会安排什么遥视的展示，除非那背后有着深远而明确的目的。我们的来宾不应操之过急，那样不会带来任何真正的收获。

凡是真心投入课程、并愿意成为团队一部分的人，将会受到支持；但我始终会与你们一同致力于发展你们的内在感官，而不是为了炫目的效果去施放烟火。

在灵修的过程中，虽然五种常见的特异功能很让人感到神奇与与众不同，这些奇迹的展示会让个人很有名气，也容易获得尊重与财富，但这三样都是对个人灵性持续的发展有明确阻碍的。原因很简单：当你被万众瞩目时，你想或不想都会被各种势力利用各种手段裹挟入其中。而在人类大同前，各个势力间的明争暗斗是不择手段的。宗门的、政治间的、利益团体间的，甚至灵界势力间的争斗远比一个百姓能想象的极限更加血腥和无耻。所以自古有了修为的人都会设法成为隐士，只是把知见著述流传给人间。

修行的目的不是为了神通，而是为了提高自己的知见水平、智慧层次、意识维度、见识广度、认知深度、心识的通透度、理念的包容度。你会发现这七个目标没有一个涉及到人前显摆自己。没有任何时候你有必要给任何人证明灵界的真实、灵魂的实有、世界的虚伪、广袤的当下。意识成熟到可以领悟了，自然就会渴望与跟随；意识还处于幼稚园初期，或根本这个角色中没有灵魂在演绎时，你说出大天来，演示出不管什么神迹，他都只会觉得那是一种未知的把戏，而热衷于找到符合“逻辑”的解释。

细雨社 www.xiyushe.org

别看珍与罗都可以轻松达成各种匪夷所思，你不知道的是它俩用了多少生来磨练这些看似简单的技巧，又用了多少世重复这一生的失败。我们只看见奥运夺冠的金牌，却不知道有数十万孩子也练习了十好几年却被无情地淘汰。一切都是大概率下必然中的偶

然，就像抛撒出六个骰子，得到六个六的几率一样，那不是靠运气，而是好手段和练习。

灵修的成就不是用十年为单位进行比拼的，是用几次甚至几十次的轮回为计数单位的。很多初学者学个三五年就感到愤愤不平：为什么她年纪小，练了半年就比我的能耐大？我已经很努力了啊！你只看到了这一世的三五年，却不知道人家已经反复磨练了数千年。在灵修上岁数和修炼长度没有可比性，这里没有公平可言，要看根器的钝利，即智慧和领悟里灵性觉知的高低与通透性。而这些都需要累世慢慢累积提升的。

细雨社 www.xiyushe.org

我会在以后的课程里更详细地谈谈这位客人的背景，也会提到那份既令人耳目一新、又亟需节制的热情。正是这股热情曾在过去给你们带来不少麻烦，而我不会，绝不会，让自己成为你们纵容这股热情泛滥、却缺乏纪律与分寸的推手。

（此处珍指向吉姆·坦南特）

如果我真的那么做，那反倒是在害你。你的这份热情本身非常宝贵，但它需要被引导，并在一定程度上有所节制——这样才真正对你有益。

我并不是在苛责你，我的语气也并不严厉。只是我确实知道你前世人格的背景，这是我所拥有的优势。

在我们所要求的纪律范围之内，这里将拥有一种你们当今世界几乎不曾见过的自由。但我们必须避免灵性上的“雪崩”。正因为可能

性如此浩瀚无垠，我们在每一步上都必须稳妥而自信。

资料必须研读，资料中的实验也必须亲自去践行。

我们会在这方面找到合适的推进方式。

在灵修的过程中要有内在的纪律，但这纪律可不是律宗的那些规条，这纪律是一种防止自我过度膨胀或过度谨慎的边际，是一定必要流程的遵守。比如你在煎鸡蛋时，先放油还是先放鸡蛋是有必要讲究的；在包饺子时，面在外边还是肉馅在外边也是有原因的。事物的发展是有自身规律性的，违背这些规律是要付出代价的。

再重复一遍，知见的累积要早于实修，因为你出纰漏时再找资料会来不及。先要正身、正心，再正灵，如果你的脉轮与乙太体还一塌糊涂，自己引来天雷灌顶时只会把自己劈死，而不是激活金丹。在你接触全体人类的意识素材前，先把自己本世与累生的功课做完。否则，内在的恐慌与抵触会让多维的模棱两可的资讯扭曲成心魔的资粮。

细雨社 www.xiyushe.org

亲爱的朋友们，我一如既往地舍不得结束这节课；说实话，我还能继续讲上几个小时。我答应过你们会有一节“聚会课”，很快我们就会举行。

我很喜欢今晚这场雨夜。我向你们两位致以诚挚的问候，也再次带着我惯常的深切不舍，结束这节课。鲁柏今晚传讯得非常好。也请

代我向你们的来宾表达诚挚的问候，祝愿你们度过一个美好的夜晚。

另外补充一句，约瑟，你的实验进展得非常好。等你再次听到你在那个经验中听到的声音时，你会认出它的。

（“晚安，赛斯。”11:40 结束。珍如常处于解离状态。吉姆·贝克特在上一次休息时已经离开。我们与吉姆·坦南特讨论了我们之所以对赛斯资料采取非常谨慎态度的原因，并特别强调，我们认为，在涉及相关主张时，保持保守立场是最稳妥的。我们邀请他参加未来的课程；而我们也越来越清楚，必须设法安排一种方式，既不让资料离开我们的掌控，又能让其他人有机会阅读。我们当然最担心的，是我们手头这唯一一份副本千万不能出任何差错。

1964 年 4 月 28 日星期二，临近入睡时，珍在身体内部感受到一种相当不舒服的感觉。她说，那是一种突如其来的体验，就像“被人重重打了一下脑袋”。她的身体躺在床上没有动，只是在头顶内部，明确感受到这种震颤。没有其他附加的感觉或经历，之后她就睡着了。

在接下来的体验开始之前，珍再次经历了那种震颤感。她说那是一种非常真实的身体感受，像是脑袋被击中。虽然不太舒服，但转瞬即逝。）

在顶轮或眉间轮开启时，会有几天或几个月的疼痛，犹如电钻，犹如被狠狠地弹脑蹦，犹如被人用力地指压。慢慢地你的眉间骨会消融掉，头顶的囟门会像婴儿一样再次打开，这种现象叫做骨融。如果几个月你荒废了功夫，它们还会再慢慢地长上、闭合上。

这些情况可以通过造影学诊断证实。

（由于我上午在艺术卡片公司工作，珍则在家写作，她已经养成了一个习惯——大约在上午 11:30，在写完当天的稿子、准备午饭之前，尝试进行“心理时间”实验。

1964 年 4 月 30 日星期四上午 11:30，珍有了一次非常有趣的经历。她正在尝试心理时间，突然意识到自己出现在萨拉托加斯普林斯的旧居——中央大道。她清晰地看到自己成长时住过的那条街，视野非常明确，远比梦中更真实。她站在自家门前，但背对着房子。那是冬天，地面上覆盖着压实的积雪，马路上也是雪，但并没有成堆的雪墙。

她看到一个小男孩正在用雪橇拉着另外两个男孩。她立刻认出那是柯蒂斯·伦德格伦小时候的样子。自从我们十年前结婚以来，她就再也没见过柯蒂斯——现在他已经是个成年人了。这一幕让她感到非常困惑，因为她当然知道柯蒂斯现在已不再是孩子。然而，眼前这个街区却如此真实。她心想：“怎么回事？这不是今天吧……但看起来又确实是今天。伦德格伦一家就住在拐角。”

细雨社 www.xiyushe.org

在灵视被启动后，我们会面对两个变量的不确定性，即时间变量和空间变量。你看见的未必是当下的景象，有可能是过去的或未来的，也有可能是其它平行空间的。这些需要通过对第二与第八内在感知力的练习来稳定和精准自己的标靶锚定频率。

接着一切景象突然消失了。但她不知道自己是怎么做的，又重新把

那一切带了回来，并再次环视四周。她想：“不，这就是今天——那是拉贝家的房子，还有那个街角的小商店。”然后她意识到，眼前所见其实都是过去的画面。她又看了一眼，突然发出一声深切而震撼的哭泣。随后，那画面就消失了。

她还记得看见邻居院子里几株光秃秃的紫丁香，就在街对面，小学的围栏边。那是一个阴沉的早晨。她没有看到其他车辆或行人。就像我在类似经验中一样，她也没有想到要和这些人交谈。）

之所以我们能真切地看到不在记忆层面的所谓过去与未来，就是因为这些看似已经逝去或尚未到来的景象帧都真实地存在于广袤的当下中，是这历史剧的既定部分的一个分支。

（以下内容为珍在 1964 年 5 月 1 日星期五的记录。

细雨社 www.xiyushe.org

今天，这个体验发生在上午 11:45 到 12:00 之间。我不断对自己说，我非常轻盈，轻得像羽毛一样。这是一次非常强烈、生动且难以忘怀的体验，充满质感。

我闭着眼，身体开始变得非常轻盈，但接着一种激动的颤栗感包围了我。我的额头感到异常冰凉，就像一圈清凉的气流包裹着整个头部。这种颤栗以强弱交替的波动涌上全身，越来越强，起伏不定。

其中一次，我“看到”一道强烈的光，好像太阳突然破云而出。（那天实际上是一个阴雨的黑暗日子。）那股颤栗感持续着，强度几乎到了我难以承受的程度。我觉得自己真的要被带走，或者被席卷而去。但我始终没有担心自己的安危。整个体验令人惊艳地愉悦。我一开始就给自己下达暗示，要在中午时分自然脱离出神状态，并

设了闹钟。但闹钟没有响，我只是突然意识到预设的时间已经到了。

我也开始思考：在家里没人时，是否还应该继续深入那种状态。罗还在上班。我其实非常想继续，但最后我还是数到三，把自己唤醒。我感觉棒极了，神清气爽，光彩焕发。由于这种感受极其强烈，我忍不住想：这是不是就是人们所说的“狂喜”呢？）

在修习内在自我感知力的时候，自我能量的脉动会导致载具我感到震颤、发冷、发热、麻痒痛、电流、蚁行、摇摆、舞蹈，甚至会出汗、流泪、流涕、流口水、打嗝、放屁、性冲动。这样的症状可能只是几秒，也可以是几天、数月。如果因为这样的内部乙太体调整，自己就怕了，四处找普通的医生，那只会被家人和医生臭骂一顿，然后胡乱吃些药，自己也不敢练功了，慢慢地身体

又恢复到了俗人的“正常”态———切症状消失，自己被医生“治愈”了。

现在修行的人多没有名师，自己摸索，胆怯又好奇。如果遇到像鲁柏这样从身体里飞出一个大光球，就更找不到北了，多半以为自己被外星人绑架了呢！

灵性知见的积累与灵性内在感知力的练习要同步展开，不然会互为瓶颈。最重要的是家人伴侣要能理解自己、支持自己，最好是同修，相互能有个帮衬照应。要是嫁给一个麻瓜，还是什么教徒或唯物主义的财迷，那你这辈子也就这样了。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-50.1

第 50 节

前情摘要：

我们在上一节认识了一个新登场的朋友，而他注定日后还要带来另一名年轻的女性参加这不可思议的见证。

吉姆•坦南特也是一个 25 岁的年轻人，演绎这个角色的存有名叫马雷斯 Mareth，这是阿拉伯语单词的音译，本意是“继承者”。他精通录音设备，日后会帮助保留珍口述出来的音频资料。每一个成员的加入都是被规划好的，何时被感动、带来哪个方面的助益，被精确计算。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯解释了，踩狗事件是 1935 年发生的，而泳池事件却是未来才会展开的。罗对两件事的洞见与侧写，表明了所谓的未来已经存在，而所谓的过去并未逝去。当你打开天眼后，一切都是广袤的当下，一切都是矩阵中的选择。

当明白了空间和时间都是伪装，以及你们的因果论是不再具有意义的连续性理论的结果时，那么你们的科学家们就会认识到，试图用伪装仪器以及飞行器来破译基本实相是不可能的。透过这些仪器和飞行器本身就会产生扭曲的理论，只能起到更深入探究伪装模式的作用。

在个人潜意识资料之下，你们会发现一些信息，免费的，涉及到种族记忆，这对心理学家和社会学家都将大有助益。在这之下，你们会发现与整个物种的起源有关的资料；在此之下，透过情感与之连结，你将来到内在自己的边界。

你允许载具我与角色我安静下来，不屏蔽自我内在意识后，让自己能够越过角色我的头脑而向内看，会发现基本宇宙的知识就在活生生的个人之内，而你们所谓的宇宙不过是伪装下的实验。

当你们领悟到这一点，那么能量转换以及分子结构就会上演变化。不再有空间的障碍需要克服，有的只是转换。首先是心灵能量的转换；然后，因为你们在你们层面上被很多伪装概念所束缚，会有物质形象的二次重建。届时一个匪夷所思的全新的地球和地球文明将被展现出来。

细雨社 www.xiyushe.org

但我们想要更多。我们想要在你们的层面上，在一个特定的地点和时间，以有目的的方式，进行这样的物质形象的重建，这远非不可能，但它需要你们达成必要的心理认知重建和基础的心理感知力训练。这些在梦中会被逐渐展开，关注梦的人、觉知地记梦、解梦、觉知梦语的人，会成为觉悟者。

你们只要做你们一直以来在做的事情就行了，但借着自我觉醒的帮助，你们将能够证明你们已成就的程度。如果在你们层面上的每一

个人，都相信物质世界将在某个特定的时间结束，那么，它就会结束，你们停止了你们对它的理念建构。因此我们将从一个坚定的信念开始，相信我们设定的目标一定可以达成。

细雨社 www.xiyushe.org

第 50 节 意识的创造展开，第九内在感官与内在法则的体现

1964 年 5 月 4 日 星期一 晚 9 点 如期举行

（在尝试心理时间时，我经历了以下三个片段。它们都非常短暂，甚至还没等我意识到正在接收，就已经结束了：

4 月 30 日：一位张着嘴的年轻女子，面部特写；
5 月 2 日：一个工人正在安装可更换的绿色墙板；
5 月 3 日：两匹奔跑中的黑马，视角从高处俯看四分之三的画面，只看到它们的前半身。

我把这些都列了下来，并画了马匹的速写，还附上了珍的萨拉托加体验和狂喜经历，见上一节结尾。我们打算在今晚的课程中请教赛斯。这些心理时间相关的体验已经变得越来越引人入胜，数量也越来越多，于是我和珍决定制定一份按时间排序的清单，便于日后查阅。

细雨社 www.xiyushe.org

上周六我们还多买了一盘录音带，以备赛斯承诺过的聚会课程使用。我们俩一直睡到晚上 8:45——今晚没有安排见证人。我们都感到非常放松，尽管接近上课时间时，珍有些紧张。她以平静的语调开始传述，步伐缓慢，并在整节课中都保持了这个节奏。她的眼神也如常变得深邃。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

看来今晚我们会有一节安静的课。我知道鲁柏最近经历了一些困难，我也常说，耐心并不是他的长项。我要祝贺你们，也祝贺我自己，迎来了第五十节课。这确实需要我们大家的努力。你们现在应该也知道了，一周两次的课程，是非常紧凑且高强度的安排。

如果你们什么时候觉得需要暂停几节课，当然是可以的。一开始我并不想冒这个险，因为那时要建立条件反射太困难。但现在，只要是在合理范围内（以我的标准），你们想休息的时候就可以休息。

不知不觉间，我们已经相伴了五个月。我亲爱的听众们，今天是 5 月 4 号，第 50 课，你是否注意到了一个神奇而微妙的同时性穿越了一个甲子，在你的生活实相中被展开已经有段时间了呢？你在和珍与罗每天同时上着相同的课程，在同一天获得相当的知见引领，和他俩共同成长着。在此感谢细雨社的全体同仁为此所付出的辛劳、时间与精力。

（珍笑了）

内在宇宙的第五条法则是“创造”，我之前已经提过。再次强调，这并不代表它在重要性上就排在第五位。我只是用一种最简明的方式向你们介绍这些法则。

第一个法则：价值完成。

所有意识体都必须为能成为一个意识完形而不懈努力，以达成自我价值的完成。

第二个法则：能量转换。

波粒二象性，一切都是能量驱动下的意识频率波。当有意识的观察发生时，波函数发生坍缩，而显化出大概率中的某一量子确定性；迟缓下来的弦构成显像粒子，而让外在伪装感官得以感知到外在伪装层的存在。当观察者的意识焦点离散后，粒子重新回归量子态，复原成意识能量波。

第三个法则：自发性。

一切意识都被赋予了其无法规避的内在核心底层逻辑。这一犹如意识基因般的底层程序为所有意识带来源自本源万有的自性觉知，引发被设定好的基础欲望，也带来基础生存能力。

第四个法则：持久性。

自体个体渴望活下去，并活得更久些；自体渴望为群体与自身繁衍迭代做出贡献。能活多久活多久，能生多少生多少，被写入底层逻辑，内置入每一个物种角色中。哪怕牺牲小我也要完成繁衍，成为最原始的自我欲望，这甚至高于自体活下去的理性欲望。

所谓“创造”，不仅仅是将能量单位和能量场从一种形式转化为另一种形式，更包括了全新能量场的建立。这通常是价值充盈（value fulfillment）的结果。在那种情况下，所有既定的可能性都必然会浮现出来，而每一次浮现，本质上都是一次真正的创造。

创造通常是通过价值充盈而展开的，而价值充盈存在于一个与你们所知的空间和时间全然无关的维度中。从最深层的意义上说，整个创造过程在最初（如果你们允许我用这个词），其实与时间和空间毫无关系，你们所谓外在宇宙的“诞生”，只不过是这个创造与价值充盈故事中较晚的一次显化而已。

从无形无相的意识体到有色身的灵体，再到有皮囊载具的欲色角色我，这是一种创造性的拓展过程。我们所谓的地球人类，不过是万千地球、数十个类人亚种中的一个。每一个都觉得自己是独一无二的，都被“保护”得很好；各自创造着属于自己的文明；并仰望着伪装的星空，畅想着自己的所谓未来。人种的展开是一种创造，文明的展开是一种创造，一次次文明朝向不同领域的展开也是一种创造。每个灵魂都在创造着不同的人生体验，为大数据提供底层支撑数据。

创造的本身就是本源意识对所有可能性的穷运算，一切可能性都在被同时探索，每一种探索都向着其有可能的极限展开。这就是本源宏意识获得无漏智慧的“简单”手段。这也就达成了宏意识走向自我完形、达成自我价值完成的自发性初心。

创造性是基于两条内在基础程序展开的：不甘与如果。

它分为两个部分：学徒期和再创造期。

学徒期：

意识体进入已经成熟了的虚拟亚空间维度中经历各种已知的历史剧，并在其间不断通过改编这些历史剧，塑造各色人物，经历各种人生来累积对“道”的理解，对自己所能与所是的理解。但总有一天，意识体会不甘于始终被系统故有参数与规则摆布，会渴望探索另一种可能性：如果我是造物主，那我的宇宙中是否可以解决那些现在困扰我的问题呢？

于是创造期被展开：

一个新的实验开启，一个新的伪装宇宙生成，一套新的系统和底层逻辑在一个新的虚拟亚空间中被运作，为宏意识去探索无尽可能性中的另一种生长途径。而这一切都是自发的。为了达成价值完成，利用能量转化演绎出全新的舞台剧。这样不断地推陈出新，形成了宏意识的新陈代谢，为宏意识的持久性做出了必要的贡献，让熵增与熵减、混沌与秩序始终自发地保持在一种相对周期潮汐般的平衡中。

细雨社 www.xiyushe.org

等你们的科学家最终解读出这个已知宇宙的起源时，他们只会发现：那不过是一个早已存在、充满活力的心灵实相在你们这个层面的显现。创造几乎总是与价值充盈并肩发生，而当某种物质建构在你们的层面显现出来时，它早已在其它层面存在了。在你们的层面上，理念孕育出物质形态，但这个理念本身也只是另一个实相的转译，它并不是起点。

价值充盈与创造虽然极为相似，但两者仍有不同。如果我们必须以连续性的方式来看待这些过程（而你们的理解也确实需要这样），那么我们可以说，“创造”是率先启动的那个部分。

很多概念其实只能通过“概念模式”来传达，而困难正是出在语言的本质必须一字一句线性排列这一点上。

我们每人手上都有一部手机，我们都知道它是被我们制造出来的。而在制造这手机前，必须先完成其结构与外形的设计，而这些设计是基于设计团队自身的灵感，而灵感源于自身内的意识实相：研发组的成员先在脑海中看到自己要设计出来的东西，然后用身体把那轮廓描绘出来，再进一步地论证和完善修正，最终批量生产，完成最终的显化——把一堆原子分子凝聚到一起去，形成一个富有功能的手机实相。

细雨社 www.xiyushe.org

创造先在意识内景中展开、然后完善它的过程是价值实现，最后显化到实相层。从脑海中的轮廓到图纸，再从图纸到实物。

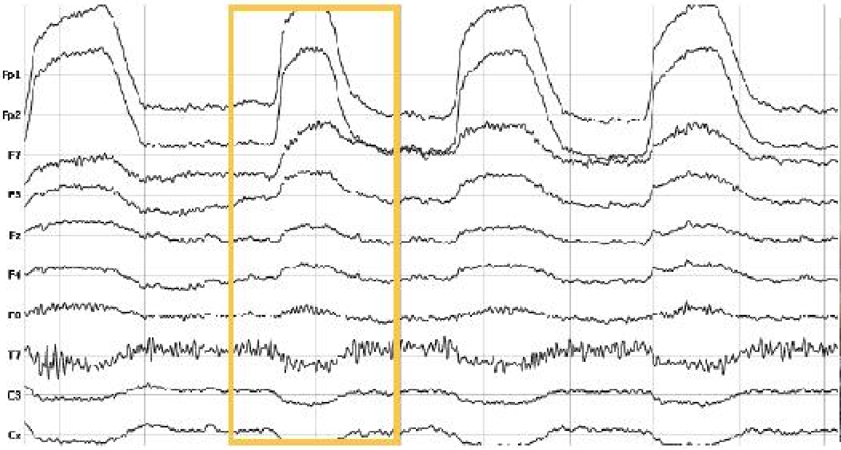
但在宇宙的内在生命力与心灵价值中，确实存在着持续不断的“创造”。我的意思是，它不断涌现出真正独特的、新的东西——那些此前从未存在过的内容。

这种创造源自内在宇宙本身的生命力，而这种生命力会持续自我更新。

我们不断地推陈出新，成功的、失败的点子被逐一尝试，然后通

过实践，在时间中被淘汰或升级完善。我们叫这为进化和优胜劣汰。其实从来都是劣币驱逐良币，能留下来的不是最好的，而是让人觉得利益最大化的。我们这个层面的文明从来不关心自身发展，只关注于自身短期利益。这倒不是因为我们自私又短视，而是因为自大又急躁。

它不仅更新自身，还会衍生出更多的生命力。它并不像你们通常想象的那样，从一个既定、有限的能量库中汲取，而是确确实实地存在一个无限的能量总量。这一点我可以明确告诉你们。但先别问我这无限能量从何而来。首先，我并不从因果链的方式思考，其次，这种能量也没有你们所熟悉的那种“来源”。



什么是脑电波？只要思想在运作，就能产生电位差。电位差能驱动脑电图仪，表达出正负电位波动。思想本身就是能量，情绪可以指导电位差。意识体本身就是发电机，意识越活跃、情感越丰富、情绪越波动，发电量越大。怒发冲冠，多强的电场——能让头发都支棱起来，把铁头盔都举起来。

所以，创造是在持续进行的，它并不总是循旧轨展开，反而经常采用全新的模式。而且，这里还有一个虽小但很有意思的细节：在你们这个层面上，确实存在一个潜意识的知识系统，它以浓缩形式被所有分子与原子所“知晓”——也就是说，它们知道曾经尝试过哪些变体或演化形式，以及结果如何。它们也会持续“关注”（容我借用这个词）是否可以再次尝试某些曾失败的形式，或在条件不足的当下转向其它新形式。

我之前说过，分子、原子，甚至更小的粒子，都拥有浓缩意识。

文明被一次次地更新着，每一次都在尝试着全新的如果。为克服旧有的不甘，在潜意识中，我们都知道发生着什么与发生过什么。有一个群体意识的集体意识库储存着所有的云端数据，这些数据对每一个意识能量微粒开放。大家都在总结教训和寻找突破的可能性，那些失败过的尝试被一次次地重新启动，寻找别类的解决方案；或者暂时放弃一时无法达成的、尚且无法理解的课题，而

转移到下一场实验中。

我们以为只是基础物质微粒的原子和分子，其实都是智能像素颗粒。它们负责演绎、构建、显化出我们可见的一切，达成所需的舞台效果。就好像一大群纳米机器人一般地存在着，构建出一个个相互平行、彼此不可见的频段舞台，生成舞台上的布景与角色，让演员有所依托地演出自己心中的话剧。

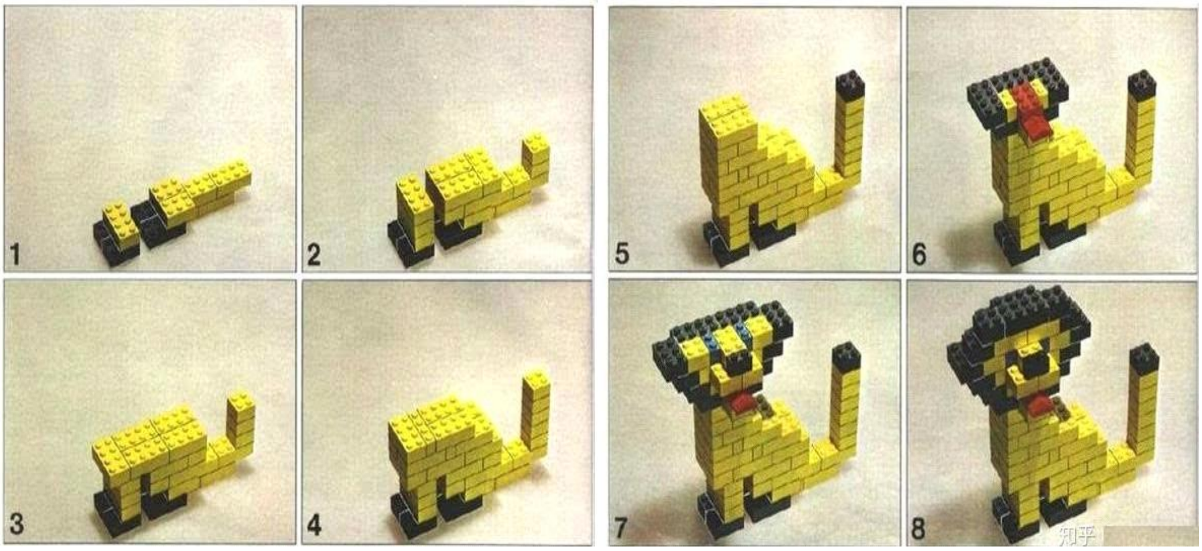
我们先休息一下，等会儿我会继续深入讲这些内容。

Y2-5-50.2

（9:28 休息。珍在本节第一次独白中比平常解离得更深。由于这段资料实在太有意思，我们决定等等看，看赛斯是否会在这节稍后部分谈到我们个人的心理时间经验。9:39，珍以同样低沉的语气继续。）

构成所有物质细胞的原子与分子，从根本上说并不受你们时间的约束。它们在你们的时间框架中运作，但它们所蕴含的浓缩知识，却自带一种极为特殊、独一无二的意识，这种意识并不受你们物理法则的限制。

单靠化学物质本身，并不会产生意识或生命。你们的科学家终将不得不面对这个事实：意识先于一切，并且会演化出它自己的形态。而这其中既涉及个体性，也涉及相互依存。你们通常想象的那个“物质身体”，好像是由某种独立的意识在操控着一套完全无意识的部件，其实是相当牵强的。



赛斯给出的起源说：意识体先构思出自己渴望拥有的载具，并利用粒子级的纳米科技生成它。随后在使用的过程中逐步地完善与做出必要的调整。

当今主流的两种生命起源说：

细雨社 www.xiyushe.org

化学进化说主张，生命起源于原始地球条件下从无机到有机、由简单到复杂的一系列化学进化过程；

宇宙胚种说则认为，地球上最初的生命是来自地球以外的宇宙。

当今的这两种起源说都是基于线性时间展开的逻辑认知，当今的科技与科学还无法理解非线性起源是如何达成的。

我们当今的生物学家则主要推崇“巧合说”——认为是“偶然的巧合”令原子级蛋白质发生了堆积，并在这样的堆积中“偶然地构合出”初始的生命体，这生命体又极其“偶然地”拥有了意识智慧。或者一个已经完成这些偶然的流星，偶然地砸中了地球。

这样的巧合说是为了规避创世论，因为科学中没有上帝的席位。

当然这些都仍然是“线性时间”的逻辑认知。事实是：没有上帝，也没有巧合，却有幕后的生命蓝图与意识投射。

经常有科学教的卫道士会反问：神创世，谁造的神呢？其实这个问题是在偷换概念，意识体的诞生与我们伪装层的诞生是两码事好吧。

就好像我在告诉你元宇宙是哪一年被哪个公司提出的商业概念、在哪一年正式上线运行的、你我生活在这元宇宙中、是矩阵生成的角色形象；而你问我：那这些编程的家伙哪儿来的呢？这些编程的家伙哪儿来的和你是否生活在元宇宙中、你是否是意识伪装载具毫无关系好吧。

身体中的每一个细胞都是独立的个体，都拥有自己的意识。当然，它们之间存在不同层级，但每一个细胞都是有意识的，这一点毋庸

置疑。器官内部的细胞之间存在有意识的合作，不同器官之间也同样如此。

对于我们来说，是不会感觉自己的身体是不属于我的，但它就像是一个复杂的联合国，甚至仿佛是一个行星。它表层住满了各种生物，有菌类的植被丛林，有茂密的原始森林，有各种动物昆虫，液体的海洋河流里有各种水生动物；表面基层从土壤到岩石，从山脉到沟壑，甚至那奔流的岩浆都是鲜活的，由自我意识的细胞堆积而成；内层那无法想象的高温中也充满了各种生命形式，相互配合又相互制衡着。这个星球有着自己的寿命周期，虽然它的生命比绝大多数其表面上存在的生物都要漫长，但也有老朽崩溃的一天。

细雨社 www.xiyushe.org

你们过去曾多次询问“存有”究竟是什么，并想知道那些片段或人格片段是否真的能成为一个“存有”。

现在这里就有一个很简单的例子：分子、原子，甚至更小的粒子，都拥有它们各自的意识。当它们聚合成细胞时，虽然每个细胞仍保有个体性，也没有失去原有的能力，但在这个形成过程中，原子与分子的个体意识被汇聚起来，形成了一个新的、独立的细胞意识。

在这个过程中，每个分子或原子的意识通过一个灵性的完形（psychic gestalt）获得了巨大的提升。这种个体意识的合并所形成的组合，创造出一个更大、更强、更具能力的细胞意识，比起单独存在的原子或分子，它能体验更多，也能实现更深层次的充盈（fulfillment）。

如果把粒子、原子、分子比喻成个人与家庭，那么显然形成部落、并进而展开各个部落间的协作形成国家、在国家与国家间展开合作，才能让群体在共赢的基础上达成全体的利益最大化；并通过分工合作的机制达成个体无法达成的体验，最终让全体自然也包括其中的每一个个体受益。这样的共赢模式、协作模式所能达成的经验累积效果、所能探索的可能性的广度与深度都远大于个体能力的上限。

所以意识能量微粒们决定展开彼此的分工合作，营造出一个个活生生的舞台剧，让各种意识探索的可能性在其间充分地展开。

细雨社 www.xiyushe.org

我们再往下推一层，就像你们很可能已经猜到的那样——器官是由无数个体细胞组成的，在这种结构中，同样的聚合方式不仅对单个细胞有益，也促成了更大层次的意识诞生。

这一过程是无限延续的，即便是最微小的粒子，也保有自身的个体性，且没有丧失任何能力。事实上，它的能力还因此增长了百万倍。身体的协作机制绝不可能只是化学物质与反应的结果。

就好像从家庭到部落、从城邦到国家、从联合国到星际联盟、从宇宙共同体到跨维度意识长老会，每一个分散的意识逐层凝聚成一个庞大的集体意识集群。这个意识集群形成了一个统合的最高意识合一。就好像我们的大脑统筹着全身，但身体内的各个器官又各自有着自己的地方性独立功能与功用一样。大脑无法直接控

制卵巢的激素或卵泡，也不能管理心脏是否跳动，但却可以参与调整这些地方性器官间的相互配合与相互制衡。

意识构建出它自己的物质形态。肉体本身远比你们所设想的更为奇妙。不过我希望我还没把你们推得太远，因为这种意识的层层组合还在持续，而其结果可以在你们物理大脑的意识中看见。

你们可能注意到，我说的是“大脑”，而不是“心智”。假以时日，这一切都会以其真正合乎逻辑的完美性展现出来，而其中许多内容，在许多看似毫无关联的领域中也将显得尤为重要。

大脑和心智是两码事。心不住于身，身亦不住心，这里的心可不是器官心脏，而是能觉知到我为我的那个自我意识。大脑是运算、接受、处理、存储的器官，犹如硬盘一般，它确实处理数据的采集与回馈，但不负责做出裁决与思考。裁决与思考是心识的工作，就好像电子游戏内的人物，它的动作与反应确实是计算机通过硬盘与内存达成的，但角色人物的行为却不是硬盘与内存决定的。NPC 除外。

细雨社 www.xiyushe.org

身心医学如今还在萌芽阶段，不过从这份资料开始，以及未来相关的资料中，你们将找到许多适用的内容。例如，当整体意识决定要让身体的某一部分毁损或濒临毁损时，它会先请求许可，而这个许可可以被给予，也可能被拒绝。

这听起来也许与“存有”的讨论相距甚远，但我正是为了帮助你们

理解，才将许多主题交织在一起。

一个人是否会生病、病得多重、能否治愈、什么时候能治愈、是否会面临死亡、是否会死亡、医疗干预是否有效、有效的程度有多大、预后如何，这些问题很大程度上与患者自身有关。和医生与医生做了什么、用了什么药物其实没有多少关系。

现在医学的口号是：偶尔治愈，常常帮助，总是安慰。

什么意思呢？从理论上医疗干预应该是有效的，但为什么多数时候无效？别问我，我尽力了，我们能做的就是鼓励你直面自己的问题，然后等待疾病的自行缓解。如果它不缓解我们也没办法，只能说点儿好听的片汤话。毕竟我们贩卖的是希望，而不是健康。

细雨社 www.xiyushe.org

其实所有医生都知道，患者的信赖和不恐慌是医疗成功的 70%。医生提供的是一种心理上的支撑，而其它的都靠患者自己的心理重建。看患者到底自己想病多久、是否已经活够了。当然这些心理活动都和载具我与角色我无关。不过确实患者是可以与自己商量的：咱们别闹了，好好过日子吧。如果心诚，患者症状就会逐渐消失。这倒不是唯心论。在安慰剂的临床科学研究中发现，只要患者钱花到位了，病就治好了。至于自己打的是生理盐水还是吃的淀粉片，没有直接的临床差别。当然前提是药品要够贵，还要病患不知道那是安慰剂。

在临床上，医生判断预后最常用的手段就是观察病人是否真的想被治好，那些经年累月被慢性病折磨的患者，多数都有一个共性：大夫，一切都交给你了，看你的水平了！花多少钱都不是事儿，你可要治好我啊！这样的患者一般疗效都很差。

因为他们对自己的生活习惯、饮食结构、脾气秉性、为人处世、起居规律，绝对不做出必要的修正。医生说的时候都答应得好好的，转脸就我行我素，该怎么样还是怎么样。

原来接触过一个血糖 420 的六十多岁女性患者，持续地高血糖，什么药都无效，各种检查也找不到原因，于是住院严密管控，做全面检查，每小时都测量血糖，期许找出病因与规律。两周后医生们都颓废了，毫无道理。这时打扫卫生的人抱怨她房间里总是丢出很大的蛋糕盒子，查监控才发现，她每天自己溜出去买一个大生日蛋糕独自享用。之后和患者对质，她很委屈地说医院的伙食太差，吃蛋糕是她多年的习惯。

细雨社 www.xiyushe.org

肿瘤患者复发多数与吵架有关，而吵架的原因是别人不能按照自己的意思去做，或自己不肯按照别人的意思去做。医学界的共识：人活拧巴了，身体也会跟着拧巴起来。医生只能缓解症状，却无法捋顺人心。心性不改的人，同样的病早晚还是会复发。这就是为什么多数病的治愈率都很低，而依赖医生的患者疗效都很差。

当然，医疗在极大程度上有效地对物理伤、化合物失衡、菌群平衡性紊乱带来的疾病与症状有立竿见影的疗效。我们不能学习灵性就全面否定其它可能性，或学习生化就全面否定身心灵。在这个多维的世界，任何一个箩筐都装不下所有的东西。

我建议你们现在休息一下。我自己也曾犹豫是否要跟你们谈谈关于有些人可能会想来旁听课程、作为见证的问题，之后或许还会说。但目前来看，你们表现得很好。尽管休息吧。如果今晚我讲得有些密集，那只是因为我想最大限度地利用我们拥有的时间。

（10:02 休息。珍完全处于解离状态；她几乎不记得刚才传递的内容。

上周六，珍从赛斯那里收到几次短暂的讯息；我们最近一直在思考该如何妥善处理“见证人”的问题——也就是，如何让潜在的见证人熟悉这些资料，同时又能保持我们的隐私感，并维持对课程的掌控。珍当时相当生气地中断了赛斯的传讯，觉得这个问题应该由我们自己来处理。

我们觉得有一个办法也许可行：让见证人参加星期三的课程（我们已经决定将星期一的课程保留为私人课，以便自己能放松一下）。而在课程进行的同时，他们可以先在另一个房间阅读相关资料。当他们对这些资料有了初步了解后，再加入课程，这样就更容易跟上进度。在阅读过程中，见证人可以做笔记，或以他们认为合适的方式接触资料。因为我们手头只有一份副本，所以不能将资料带离现场。

10:14，珍安静地恢复了传讯。）

因此，你们所谓的“意识”，似乎可能是多种成分组合的结果。也

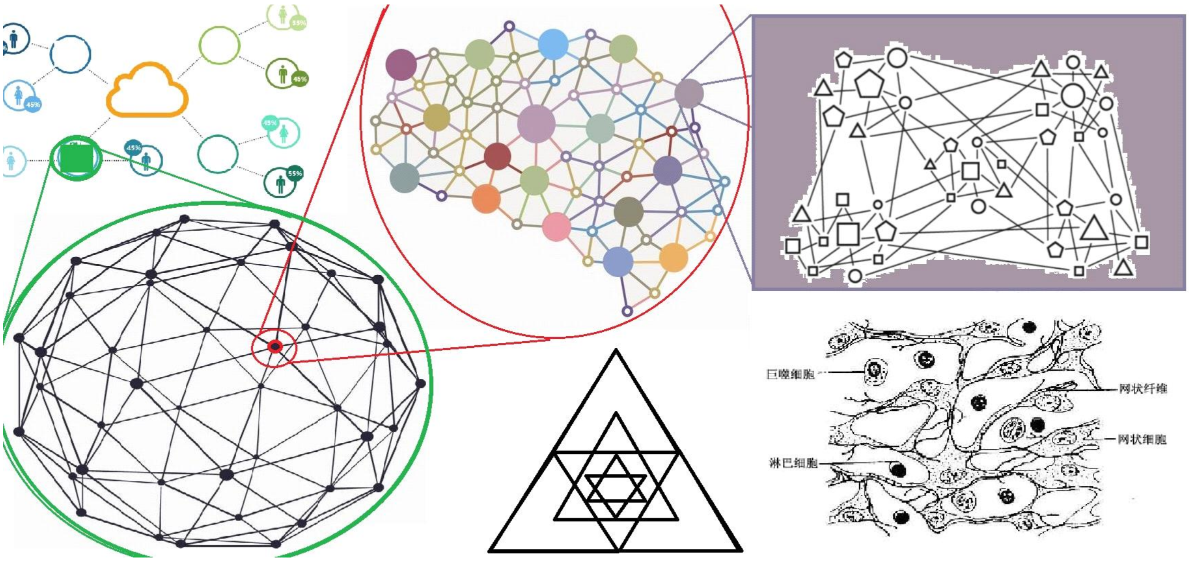
细雨社 www.xiyushe.org

就是说，“自我意识”似乎是这种组合所产生的。但每个细胞本身就拥有自己的意识。事实上，当我说意识是细胞生命的一种属性时，那只是为了方便表达——其实，细胞生命才是意识的一个属性。

所以，肉体本身是意识的一种表现形式。原子和分子在某种程度上也具有自我意识，同时还拥有一种广义的意识。一个人的自我觉知，在某种程度上是由这些具有自觉性的原子与分子组合而成的。至于你们所谓的潜意识——那种广义的意识——它则是由各个细胞和分子的广义意识组合而成。但现在我们要追溯的是，每个分子之中或背后，那具有自我意识的个体是从何而来的？它最初的来源是什么？

它当然来自内在宇宙。这点要解释起来非常困难，除非你们学会如何直接感知概念模式。我会尽量让它变得简单一些，同时也希望我所讲的内容不会超出你们目前的理解能力。

细雨社 www.xiyushe.org



形成这世界的是一大群纳米级的有独立智慧的微型人工智能机器人。它们的存在是一种不争的事实。它们聚沙成塔，散而无形，可是聚散又不是它们自发的，是由无形意识来调控的；可是这响

应又是自发的，因其内在核心程序就是渴望通过这响应达成自我价值的达成。

反过来说，有一个宏意识的存在，它分化万千，形成了层层的子意识群，犹如蜂群或蚁群；可是它又是去中心化的——这个宏意识是由群体意识中的每一个小意识构成的集合。就好像全民构成了国家，定期选举出政府，可是政府又凌驾于人民。两套系统在一个整体内运作着。

没有一个个的个人就没有人类文明；可是人类文明、人类群体意识又在幕后左右着每一个人。每个人都渴望人类文明进步并为此付出自己的努力，于是一种群体复合协作展开了，随宏意识聚化显现出各种相。这相被伪装成物，构成物理伪装层与伪装层中的各色角色。只要是粒子构成的一切所是都是角色，甚至一道闪电、一堆篝火、一片流云、一阵清风。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-50.3

（此时珍的语速变得非常缓慢、语气非常平稳。）

当一个能量人格渴望进入你们的物质层面时，他会通过运用内在感官，使自己成为这个层面的一部分。这个过程是一种扩散过程（diffusion）——顺便说一句，这正是我们第九种内在感官——能量人格会先将自己扩散为许多部分。因为要进入这个层面、成为其中一员，别无他法，唯有以最简单的方式，在你们这个层面中逐步建构起来。而精子本身，正是这种“入口”的一个例子。

之后，这些人格能量必须重新整合与汇聚，就像我之前描述过的那样。我曾简略提到过的那种将意识从内在感官的纠缠中抽离出来的过程，其实几乎就是与最初扩散完全相反的方向。必须经历这个过程，个体才能真正从你们这个层面中建立起自主性。

用一个好理解的比喻来理解这个问题：比如你在国内有一千万存款，而你渴望在海外购置一处房产，可是每年你只能转账五万美金，随身只能携带一万美金。你一算这样不成啊，等能买到房子都二十年后了。于是你自己先飞到海外，拿到一个身份建立一个账户，然后把整个自有资金打散，用蚂蚁搬家的方式，把资金投入到各个渠道里，然后你在海外重新从各个渠道中回收这些属于你的资金，再一次地形成一个完整的自我。当然你不用把所有的自有资金都转移到海外，自己够花就成了。

细雨社 www.xiyushe.org

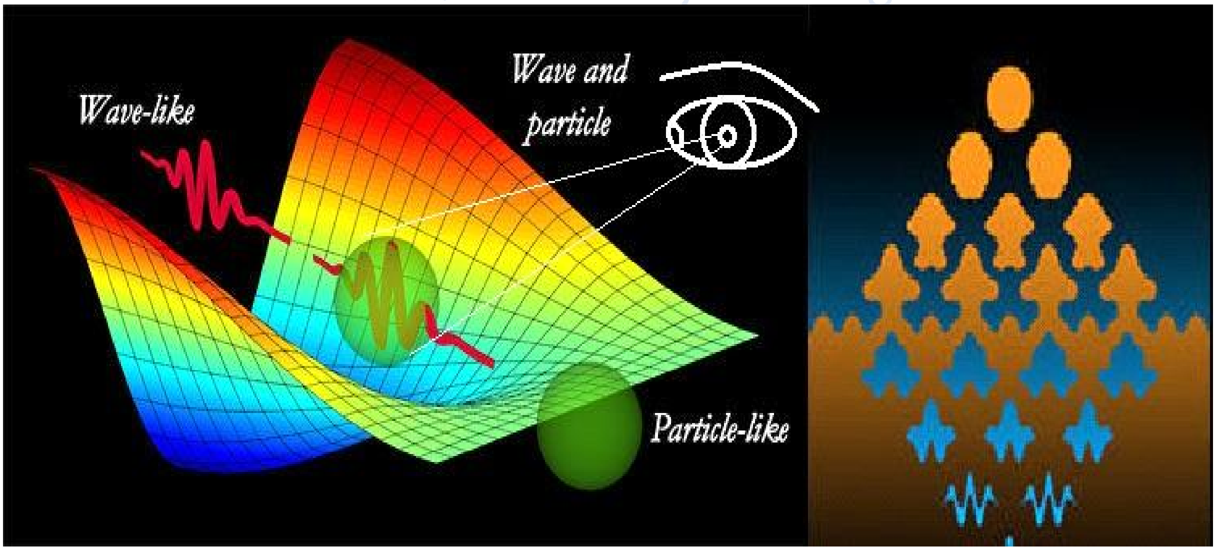
多数情况下，我们都犹如海外留学生——自己是父母按需供给的，有一个预算封顶额度和每月固定额度，有起始资金和后续追加投资；如果自己在海外能勤工俭学，自己赚取额外的资金，小了说可以改善自己的生活质量，大了说可以减免父母的资金支持，更好些学成回国时还能带回一笔不菲的额外盈利。

我们这世界就是这样运作的，犹如游戏公司，先期投入一些资源搭建一个平台，然后招募玩家进入，引导玩家充值，游戏公司再利用收拢上来的资金和玩家数量去融资，扩充游戏内容，完善游戏机制，继而招揽更多的玩家加入。慢慢地一个荒凉的世界就变

得热闹繁荣，人头攒动。玩家的角色人物只是一个虚拟形象，自己的外形、武器、护甲、能力，都要靠自己赚取或充值来达成。

你的自我意识进入这个游戏平台，选择了一个服务器，设立了一个账号，创建了一个初始角色，选择了种族、模样、初始技能，或者还有一两个好友组队；然后或者自己在这个世界上赚取构成自己的微粒，或者直接跨维度充值自己购买构成自己的微粒。这些微粒以食物、空气、水等形式进入你的账号，转化成你的有相载具，但它们有一个有效使用期，短的几个小时，长的几天几年，而你要努力维系自己在这个世界中的角色不会崩溃，就要不断地完成新陈代谢。

细雨社 www.xiyushe.org



意识能量微粒是不断流转着的公共资源，它构成万物，包括我们的载具，但它不归属于任何人，它是山峦湖海、是土壤雨露、是植被昆虫、是牛羊粮食、是我们的代谢物和最后的灰烬。它是流动的——相互聚合，形成物与相；彼此解离，形成带有意识的能

流。在聚散间形成色空的转化，在虚无中构建出世界，又让世界转化成虚无。

它既是能量的波，又在被观察时形成坍缩的粒子；它什么都不是，又同时是万物；它不在任何所谓的时间中，却构建出被感知到的时态变迁。意识体意识的聚焦带来伪装实相的呈现，而外在观察被内在观察取代后，你看见的就是能量波与频率，而我们要学习的是同时展开对外与对内两重世界的双向同时觉知，进而透过两重世界的参照，领悟到隐秘于其背后的真实宇宙。外在伪装层是红尘一梦，内在投影层何尝不是痴人说梦。

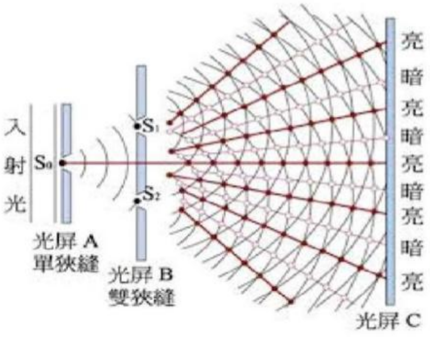
细雨社 www.xiyushe.org

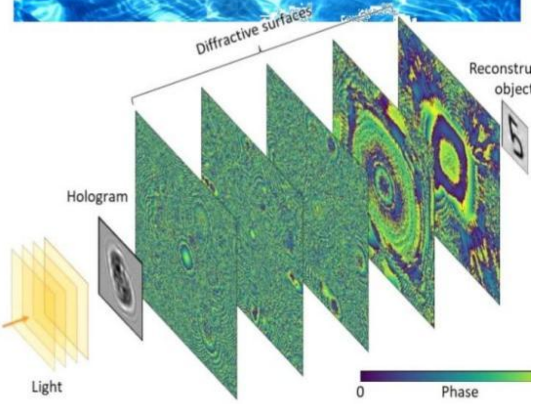
我建议你们现在稍作休息。希望你们能够跟上我的思路。接下来我会试着谈谈那些与你们自身更相关的议题。但今晚我想尽可能地把这个观念讲清楚。

（10:30 休息。珍说她此时的解离程度比平常更深。在刚才那一段资料里，她感觉赛斯正努力将那个概念拆解成我们能够理解的语言。她也感受到，有时某些观念根本难以用言语表达清楚。10:40 继续。）

我们下一个要讲的内在宇宙的法则，就是“意识”。在任何层面、任何情况下存在的一切，都包含意识、浓缩的知识，甚至在某种程度上具备自我觉知。

无一例外。





是一念令虚空出现了涟漪，是涟漪让脉动成为了频率波，是频率波让电位差形成了能量和能量的脉动，是能量的脉动构成了波，也就有了粒子和世界。世界让意识有了实践梦想的舞台，舞台上心识激荡，又形成源源不断的意识能量，犹如铜钟内反射着的嗡鸣，构成了彼此交织的衍射波，让纹理越来越复杂。在一念之前一切混沌，无我无人无物，在一念之后念念不息。

接下来的内在宇宙法则，是“无限移动能力”（infinite mobility），这发生于“广袤的当下”（the spacious present）之中——一个无限广袤的当下。

下一个法则是“无限可变性与转化能力”（infinite changeability and transmutation）。也就是说，每一个能量单位内部都具备形成任意模式的潜力，能生成无限种能量场，每一种又都能衍生出真正无限多样的结果。

第五、内在创造力，

第六、无限意识，

第七、无限可流动性，

第八、无限可塑性。

你们知道，就其固有潜能而言，手臂中的细胞或原子也完全可以构成耳朵。这只是个很简单的例子。我相信我今晚提供的内容，足够让你们消化一阵子。

我们都知道身体中的干细胞可以逆向发育成胚胎细胞，再利用胚胎细胞生成任何人体组织或器官，完成残损躯体的自体修复替换。这一技术已经在实验中可行，只是在医疗伦理学与社会医疗公平性上遭到猛烈质疑。

细雨社 www.xiyushe.org

尽管这听起来也许不可思议，这种你们称之为“潜意识”的广义分子意识，其实以基因般浓缩的方式，包含了整个宇宙内在运作的全部知识——而这些知识在需要时会被自动激活，并立刻可以取用。

任何可以上网的设备，哪怕它再微小，也具备对全网内容的可即时调阅能力。一即万，万即一。

你们个人的“自我意识”只是与你们自己的伪象宇宙及其运作有关的那一小部分。而那种我更愿意称为“心灵基因”（mental genes）

的密码式浓缩理解能力，其实随时都在那里，尽管不一定对自我意识层面的“我在”（I am）开放。

但当你们意识到，自己远远超越了这个“我在”，并理解你们真正的人格中，包含了一个更广阔、更有力的内在自我时，这种对外在自我而言相对“不可得”的内在理解力，也就不会再让你们感到烦恼了。

我们对“我”的认知是有一个渐进过程的。最基础的是肉身载具我为我，然后逐步递进展开分别是：头脑角色我、内在意识我、自我意识层级（小我、高我、本我）、自我意识群体（对等我、平行我、递进我）。到这一步，第一层我的觉知就构建完成了。存有我被完整地意识到，但它隶属于万存、万有的集体意识合集，而万存万有们构成了一个宏观的意识集合体，这个意识集合体又形成了一个群体意识核心，这个群体意识核心被叫做本源意识，即第二层自我认知的巅峰。当然本源意识只是虚空意识内的一个细胞核般的存在，而这样的意识细胞密密麻麻，相互叠加着。不过这已经超越了基层意识可觉知的范围。

细雨社 www.xiyushe.org

你们会明白，我们曾多次谈过的“内在自我”，正是将能量投射至你们层面的那个投射源。这个代表基本人格的内在自我，会透过扩散，将自己物质化并进入你们的层面。

因此，内在自我是你们的“对等体”（counterpart）。它将能量拆解为基本的构成元素，但仍必须在内在宇宙的基本法则之内运作。

它由此创造出构成人类个体的原子与分子。而它本身的知识，则以浓缩形式被注入其中，使得这些分子能按照你们宇宙中的物质属性进行组合与重组。

一个完整的内在自我意识，把自己打散成无数分离的意识微粒，并把它们抛洒入各个意识层。这些意识微粒，在各个意识频段中按照每层中各自不同的法则，构建出相匹配的角色形象，并利用这角色展开自己的故事经历。每一个微粒都有独立意识，又可以合作形成一体的群体意识。这群体意识小到一个细胞，大到宇宙万维的宏观意识集合。个体意识小到一个意识微粒，大到承载包含着宏观本源的虚空意识体。

是无数电脑形成了电脑网络，是电脑网络支撑着无数电脑；是看客与博主让网络有了内容和流量，是网络的内容和流量吸引了看客和博主。网络没有占用更多的实体空间，但网络确实在高速扩张着自己的容量和“体积”。网上各个平台里注册的用户与用户名加起来比地球人口还多百倍，可见每个人在不同的网络平行空间中各自有多少个“分身”——有时同一个平台内就有几个不同名字甚至性别的账号的自己，和不同的人群在说着类似或不同的话，展现出自己的不同意识面向和内在渴望。

当你们重新阅读这一部分内容时，就会明白为什么这是个重点。你们会看出，虽然人类的意识似乎是这些组合与再组合的结果，但人

并不仅仅只是这个结果。他是一种有意为之的、特定形成的人格，而非随机拼凑。内在自我创造了一个它自己的“复制体”，使其能在特定且明确的情境下运行。这一点极为重要。

整体确实大于部分之和，但那是因为你们看不见整体。在你们的宇宙中，真正的整体永远不显现。你们还不了解的东西太多了。哪怕只是像今晚这样列出大纲，也还有太多内容尚未触及，以至于让我感到惊讶——实在还有太多没有提到的部分。

把皮肤、肌肉、骨骼、内脏、神经、头脑都分解开，还是这堆东西摊在桌上，它们就什么都不是了。虽然一样没少，可是没有了群体协作性后，1+1 不等于 2，虽然 2=1+1。在这里 1+1 通常大于 2，这就是整体大于所有部分的总和，协作带来共赢，最大的利己就是利他，而利他是最精致的利己。

我们作为一个人，我们是自家高我为达成某一特定任务而生化出来的，并投入了专项投资。我们作为一个人，其实是一个全资子公司，有着自己的业绩指标和专研方向。这就是我们被组建并持续存在的唯一目的和意义。我们带着自家群体自我的初始资金来到这个蕴含着可能性的维度层面开始“淘金”。至于能否达成所愿、要多久才能满载而归，没人知道。唯一已知的是，不达标不能毕业回家。

我建议你们休息一下。

（11:06 休息。珍如往常一样处于解离状态。一进入休息，我立刻察觉到右手出现那种熟悉的肿胀感，或者说是一种膨胀的感觉。这种感觉变得非常强烈。左手也有类似的感受，不过较轻微。珍说她也感受到某种程度上的相同现象。我们没有测量，因为事先没有准备；几分钟后，这种感觉开始慢慢消退。珍于 11:14 继续。）

我们会在另一节课中探讨你们的经历。很抱歉今晚暂时不谈，但今晚实在是非常适合传达我们刚才所说的这些资料；而我希望能更彻底地解释你们的经历，并以此为基础，进一步深入我们对内在感官的研究。不过，你们做得真的非常不错。我告诉过你们，透过内在感官的直接经验将会异常生动，现在你们自己也确实体会到了。

那匹马的事件非常有趣，尽管它只代表了一种部分性的理解，或者说，是一种传递不完全的理解。我对鲁柏在萨拉托加的经历也感到满意，并想让他知道，我们会确保见证人不会干扰到他。

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏，如果你能多信任我一些，就不必这么焦虑了。你们周六晚上的社交聚会对你们俩都有极大益处，这点你们自己应该已经知道。

我们有关内在感官的资料，也会与内在宇宙的法则联系在一起，因为内在感官具备识别这些法则的能力。如果我之前忘了提到鲁柏今晚的穿着，那我现在就来表达我的赞赏。除非你们还有什么问题，否则我就要结束今晚的课程了，因为今晚资料传达得非常顺利。

（“没什么问题，我们好像进行得挺顺利的。”）

我确实有些遗憾没有来谈你们的经验，因为我知道你们很期待它们的解释。我祝你们俩共度一个愉快的春夜——在这夜晚剩下的时间里——并且，像往常一样，我总是有些舍不得结束我们的课。我觉得今晚这一节特别愉快。

（“晚安，赛斯。”11:25 结束。珍如常处于解离状态，照她的话说，在课程尾声“上来了”。在这节课中，她的眼睛如往常一样变暗；整个过程中她的声音相当正常。我们两人都没有再出现手部的现象。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-5-51.1

第 51 节

前情摘要：

在上一节中，我们接触到了第 5、6、7、8 四条新知识点，我们连贯地从头梳理一遍。

一、价值完成。

所有意识体都必须为能成为一个意识完形而不懈努力，以达成自我价值的完成。

二、能量转换。

细雨社 www.xiyushe.org

波粒二象性，一切都是能量驱动下的意识频率波。当有意识的观察发生时，波函数发生坍缩而显化出大概率中的某一量子确定性，迟缓下来的弦构成显像粒子而让外在伪装感官得以感知到外在伪装层的存在。当观察者的意识焦点离散后，粒子重新回归量子态，复原成意识能量波。

三、自发性。

一切意识都被赋予了其无法规避的内在核心底层逻辑，这一犹如意识基因般的底层程序为所有意识带来源自本源万有的自性觉知，引发被设定好的基础欲望，也带来基础生存能力。

四、持久性。

自体个体渴望活下去并活得更久些，自体渴望为群体与自身繁衍迭代做出贡献。能活多久活多久、能生多少生多少，被写入底层逻辑，内置入每一个物种角色中。哪怕牺牲小我也要完成繁衍，成为最原始的自我欲望，这甚至高于自体活下去的理性欲望。

五、内在创造力。

不仅涉及到能量单位和能量场域从一个形式变换到另一个形式的戏法，也牵涉到新场域的建立。这是基于价值实现的需要。在这种情况下，实验层中会给出新的可能性设定，创造出一种新的探索模式。创造最常发生在价值实现的过程中，它存在于与空间和时间无关的维度，在那里编写所有基础程序的逻辑框架；基础逻辑程序要远早于你们的空间和时间开始运作，在创造性的故事和价值实现达成后很久，才投射生成了你们所谓的外在宇宙。

为了实现对自我价值完成的探索，展开了创造性的推演，而创造性的推演缔造了可以让自我价值完成得以实践与探索的可能。宇宙的内在生命力让灵性价值存在着不断的创造力，持续渴望获取新的独特的东西。意识拥有无尽的求知欲和探索欲。

六、无限意识。

意识是一切的源头，也充斥在一切之中。它形成能量，又用能量作

为自己的载体。它形成波与粒子，又用粒子构建出物相，成为自己展现创造力与实践蒙面舞会的剧场，在自娱自乐间寻找已知可能性外的意想不到的可能。在无限的能量中，创造被不断地继续，通过完全不同的模式展开变异或演化的尝试，成功的将被精进，失败的也会被再次推演。意识形成它自己的物质化，又去物质化回归意识，如此往复着。

七、可流动性。

“我”的认知是自我发展最大的瓶颈。这一认知源于伪装层的理念经验，一旦突破自我局限性，自我意识将升华到宇宙意识。当你省悟到，你远比自我本位的“我是”大得多，你真正的人格包含了一个更大的、真正更强大的内在自我，那么对角色我来说不可得的内在理解力，将不会再困扰你们。一切超自然的能力将被恢复启动。

细雨社 www.xiyushe.org

内在自我是投射者和观察者，它把能量影像投射到你们的层面。代表基本人格的这个内在自我，通过渗透使其自身微粒化穿透维度壁，又再具体化进入到你们的层面聚化成型。内在自我与伪装角色我互为镜相。它虽进入了伪装层，但仍然需要遵循内在宇宙的规则运作。它把自身已拥有的知识、智慧、能力内置到粒子中，在重新形成构建伪装角色载具个体时，根据所在伪装宇宙内的固有物质属性法则进行结合与再拼装，逐渐恢复自身已有的心智水平。

虽然“有意识”的“人”似乎是这种组合与重塑组合的结果，然而，他不仅仅是那个结果而已。他还是一个为特定目的而形成的特有人格。组合不是随机发生的，内在自我创造它自己的一个复制品时，是为了能在一连串设定好的、明确的、特定的人生状况中可以运作。这一点极为重要。它不会设立角色无法达成的难题，如果遭遇到无法解决的人生问题，那一定是自己没能找到适合的方法。而设立这些难题就是为了在寻找方法中达成自我成长。所以逃避问题一向是被斥责与鄙夷的。

八、无限可塑性转变与无限的蜕变性。

这发生于无限广阔的当下。“个体”持有从本体中给定出的部分能量，展开在指定框架内随机任意模式的发展，进而形成能量频率几乎无限的可能性之组合，展现出不同的能量场与其特有的特性。每一次分化都能真正地产生出无限意料外的衍生。意识微粒们通过组合构成一个个大小不一的群体独立意识，然后在随机性中相互形成混沌作用，激发出可预测的不可预测之结果，让宏意识可以拓展自我已有认知外的认知，探索意想不到的可能性。这正是大千世界。只有你想不到的，没有它做不到的。

细雨社 www.xiyushe.org

第 51 节 意识如何建构物质宇宙，第九法则的展开

1964 年 5 月 6 日 星期三 晚 9 点 如期举行

（在尝试心理时间的时候，我有过以下几次体验。都非常短暂，等我意识到时，它们已经结束了。

5 月 5 日：我躺在床上时，感觉双手大幅变大。这种感觉不同于我已经熟悉的那种手指和手掌的肿胀，而是真实的尺寸增大。两只手的面积仿佛扩大了一倍，就像它们真的长大了，或者我戴上了一副巨大的手套。

5 月 6 日：一闪而过地看到一块三角形的服装首饰，呈暗银色，中间是空的，三条边上镶着几排无色的假“宝石”。我在离开心理时间状态后忘了这个画面，但第二天再进入那个状态时又想了起来。

细雨社 www.xiyushe.org

星期二晚上 7:25，我的右手有一阵短暂的肿胀感。

晚上 8 点，吉姆·坦南特（Jim Tennant）作为见证人来到现场。他花了一个小时回读之前的资料。他还带来了两个问题，一个是他个人的，另一个是来自他在康宁玻璃公司工作的同事，是个非常技术性的问题。

8:30，珍从小睡中醒来。8:55 时她说，今晚课前不像往常那样紧张了。她感觉赛斯今晚“照顾”了她，以某种方式安抚了她关于有见证人在场的担心。我给她看了我们越来越多的心理时间体验记录，希望赛斯今晚会谈到这些内容。珍开始口述时，声音比平常更低沉些，并一直保持这样的语调。整节课她都慢慢地来回踱步，双手插在口袋里。她的眼睛像往常一样变暗。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

细雨社 www.xiyushe.org

在上节课中我讲到了身体细胞之间的协作，也谈到了组成细胞和器官的原子与分子之间的协作。

潜意识中还存在一种机制，可以将观念或内在生命力具象化、投射为物质结构。这种能力甚至存在于原子、分子以及更小的粒子中，是它们的内在属性之一。

你们应该还记得，我说过原子和分子拥有意识。首先，它们有一种泛意识（generalized consciousness），其中的信息是以浓缩的心智基因代码悬存其中的；此外，它们在某种有限程度上也具有自我意识。

这是一种造型像“吃豆人”的人造生物机器人。2021 年 11 月 29 日，美国佛蒙特大学、塔弗茨大学和哈佛大学威斯研究院的研究人员在《美国科学院院报》上发表论文，描述了世界首个生物机器人 Xenobot（也被称为“异形机器人”）。这是一种活的、可编程的有机体，它可以自我繁殖、自我修复、自主进食、自体增生繁殖。最重要的是，它在内置编程的控制下行为完全可控。而这内在的程序可不是我们普遍认知的电脑程序，而是生物基因程序。

而编写生物基因程序的方法就是利用细胞内自带的精神基因代码，比如表皮细胞中拥有防卫、愈合的基因代码，而动力细胞中蕴含着收缩和舒张的运动基因代码。

如果说宏观本源意识是一部字典，那意识能量微粒们就犹如从碎纸机里出来的字典，还是那些内容，可是各自都只有意识的片段，

然后开始相互随机在混沌中拼凑，犹如疯狂打字的猴子，在随机中必然能搞出个莎士比亚全集来。

因此，每个原子和分子都具备将意念投射为物质的能力和机制。我提到过，原子和分子会结合形成细胞，但它们并不会因此失去各自的独特性，而是组成了一个完形。所以说，细胞本身就是一个被赋予物质形态的心灵完形，是透过每个组成成分内在能力的共同作用而形成的。

这种将理念或能量投射成物质结构的能力，是遍布整个人体的，也存在于任何生命体之中。由于它是泛意识的一部分，也就是你们所谓的潜意识，所以它无需小我的认知或理解就能发挥作用。

每一枚细胞都是一个完整的独立意识个体，但为了能借由群体的能力得到更复杂的经验体验，意识微粒通过食物链进入到角色我的群体意识中，成为载具我的一部分。很多人悲天悯人地不吃这个不吃那个，其实这断送了那些分子完成进阶体验的可能性。就

好像中央说要爱惜江浙的孩子，今后江浙的孩子都不能进入高考考场一样。这是对自然平衡与平等的蔑视，怎么植物就没有情感、感觉、记忆、灵魂了吗？还是你只认为动物有情感、感觉、记忆和灵魂呢？其实两种认知都是偏激的。自然界中的一切都是平等的，包括我们。

但并非每一个原子或分子都有将想法观念投射到物质实体中所需要的能力和机制，它们各有所长。就像钙可以形成骨骼和指甲牙齿，却不能形成皮肤，每个分子有其固定的特长与特性，进而形成不同功能的细胞，构成细胞的不同能力。所以细胞也因不同的构成方式有了各自的特征与特长，需要彼此的合作，构成一个完整的、复杂的多功能机体。

细雨社 www.xiyushe.org

我还提到过，手臂上的细胞也可以构造成身体其他部位的细胞。而在这个过程中，正是那个心智基因代码系统在维持目标与信息上起着关键作用。

物理染色体的模式与心智基因代码是不同的。染色体以浓缩的物质形式携带已经转译过的内在指令，好供物质细胞遵循。

但与之并行的，是一个心智系统，它在原子的泛意识中以浓缩形式携带着实体传递给它的资料。换句话说，在进入你们这个层面之前，一个人格的主要特质是由其自身决定的。

一个人生病，何时发生、多长时间、病得多重、能否被治愈，在

很大程度上是被宿命规划好的。我们都知道生病的原因无非是五大类：情志原因、基因原因、环境原因、饮食原因、生物原因。

这里环境原因和自己所出生的、工作的、生活的地点有关，这是宿命里安排好的；饮食原因一半是家族饮食习惯的遗传，一半是自我性格造就的，这两点也是宿命里自带的；出生在哪家和自己携带哪种性格转世，都是出生前自己设定的；情志是与自己先天性格或因为这个性格导致的后天遭遇相关，也是宿命的一部分；基因更是自己出生前精挑细选的：容貌、体魄、智商。

基因里不光只有这些，还有什么时候生什么病、病多久、出现哪些症状这样的决定性信息，并且这些在你受精时刻已经成为宿命，细雨社 www.xiyushe.org这就是染色体以浓缩的物质形式携带着转译过的内在指令，供物质细胞遵循。

当然也可以带着完美无缺的染色体降生，然后因为各种闹别扭、想不开、熬夜赚钱打游戏、喝酒抽烟吸食毒品、暴食把自己的基因给糟蹋扭曲成病态的样子，并遗传给自己的后代。其实遗传的不止是基因，还有行为作风、思想模式、饮食习惯、价值观念。

内在自我非常清楚自己要什么。这份内在资料透过心智基因系统，由泛分子意识传递给染色体系统，而后者再将这些资料翻译为供细胞遵循的物质形式的代码。你会发现这与我们上一节课的内容是相

符的。

一个两周大的小婴儿其性格秉性就已经显露出来了。这些非后天的心性是由其心智中的精神基因带来的，换句话说就是哪个灵魂投身成你所谓的孩子，而这个灵魂又有着怎样的认知、秉性和心智成熟度。孩子由谁来演绎并非是随机事件，这是演绎父母的灵魂和演绎孩子的灵魂事先安排好的。在孩子满 16 岁前，父母有义务演绎出这个孩子所需要的家庭剧，包括各种伤害性的情节，好让这孩子可以顺利完成自我角色塑造和童年经历累积。

一个 16 岁前夭折的孩子（不包括自杀），都是为父母铺设剧情助缘来的。灵魂知道线性时间上的一切，包括所谓的未来，它们在出生前就知道自己何时、为何退场。来此或许是为了自傲，试牛刀第一次当人；或为了激化父母潜在课业，展开后续剧情。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以把生物基因理解为手机的硬件设计蓝图，而这蓝图中涉及到其功能、配合，与原件何时损坏、是否可被替换修复。而意识基因犹如安卓或 IOS 软件两大设计理念，是底层主板程序，与可扩容的能力、后期用户习惯、接触使用添加哪些软件等有关。硬件与软件都有序列性的成熟替代轨迹可寻，在一代代的变化中可以明显地看到上一代遗留下来的设计思路、特征特长，这在同系列中表达出遗传性特征。硬件与软件相互成就，也相互制约，共同影响着拥有者的使用体验。

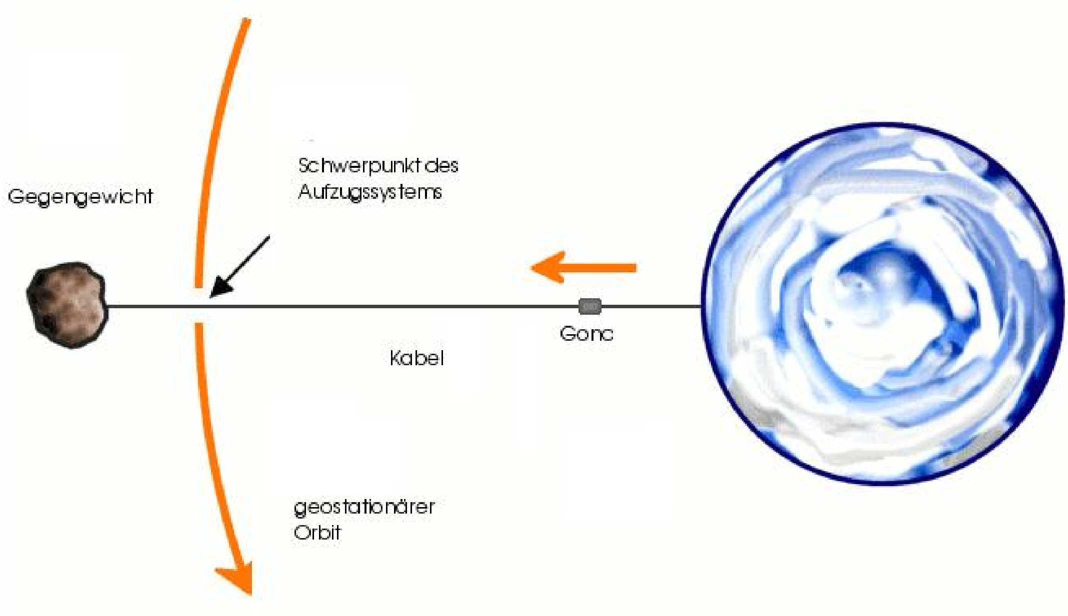
至于鲁柏，他最近确实准确接收到我发去的一条简讯，我现在来谈谈这个。

（昨天珍告诉我，她觉得自己从赛斯那里接收到了一个讯息。在那条讯息中，赛斯把我们对太空旅行的理解，比喻为从一栋建筑物的地下室通往顶楼的旅程；而他举的例子就是古代的巴别塔。）

你们关于太空旅行的想法，的确就像试图建造一座巨大而高耸、层层叠加的建筑物，然后把这座建筑当成太空飞行器一样荒唐。建筑物当然可以有很多用途；但若说它能作为太空飞行器，你们也该承认，这简直太可笑了。首先，它们本身就固定在地球上。其次，从地下室移动到某座楼的第六十层，并不会以任何真正的方式让你们更接近星辰。

我透过鲁柏的潜意识接收到了那个关于巴别塔的古老传说，而这正是你们如今在太空探索中试图重演的场景。换句话说，你们几乎是希望能建造一座足够高的塔，直接通往星星。

尽管你们的太空飞行器表面上不像建筑物那样牢牢连接地面，它们却以一种极其重要的方式，与构成你们伪象实相的“地面”模式息息相关——因为它们本身就是伪象的一部分。稍后我会把这部分内容与你们其他资料以及一些近期的经历结合起来探讨。



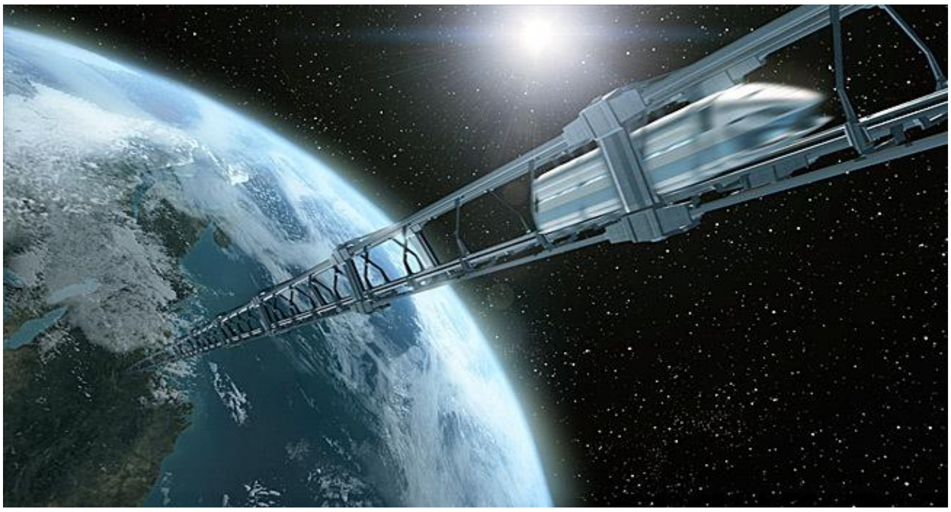
1895 年，俄罗斯航天先驱康斯坦丁·齐奥尔科夫斯基（Konstantin Tsiolkovsky）受到埃菲尔铁塔的启发，提出了一个通向太空的铁塔构想，高度为 35,786 公里。

细雨社 www.xiyushe.org

1959 年，苏联科学家尤里·阿尔祖塔诺夫（Yuri Artsutanov）进一步提出从地球同步轨道向下延伸缆索的设想。他认为，缆索在地球静止轨道处应最为粗壮，在末端则逐渐变细，并由地面与地球静止轨道另一侧的大型配重共同拉紧。1960 年，他以俄文发表了一篇文章介绍这一构想，但在相当长一段时间内，这一提议在国外鲜为人知。

1966 年，美国工程师计算了恒定厚度绳索所需的抗拉强度，发现当时已知的材料并不适用。1975 年，美国人 Jerome Pearson 提出了一种绳索横截面不均匀的电梯，类似于 Arzutanov。电缆应在地球静止轨道上开始施工的位置最粗，并向末端逐渐变细。

材料运输需要在航天飞机上进行数千次太空飞行。



2000 年，美国宇航局的大卫·史密瑟曼根据 1999 年在马歇尔太空飞行中心举行的会议的结果发表了一份报告。他建议使用碳纳米管。2004 年，由剑桥大学的 Alan Windle 领导的一组科学家生产了一种由碳纳米管制成的长约 100 米的线，抗拉强度重量比是钢的 100 倍。由于碳在大气中会被氧化，材料必须有涂层。2004 年 6 月下旬，西弗吉尼亚州费尔蒙特太空电梯项目的负责人布拉德利·爱德华兹宣布，原型可以在十五年内完成。

细雨社 www.xiyushe.org

我在这个方向上还有更多话要说，不过现在建议你们先休息一下。我也想对“见证人”这个话题发表些看法，也许你们会觉得有用。顺便说一句，请代我问候你们的客人。

Y2-5-51.2

（9:27 休息。珍完全进入了解离状态——这次的解离比她平时第一次独白后出现的状态还要深。9:30，她以相当沉稳的语气继续传述。）

我还说过，仅靠化学物质——无论其形式或混合方式如何——都无法赋予你们意识。事实上，我刚才说的这句话，既是真也是假。因为我们现在知道，在你们这个层面上存在的每一个分子，其实都是意识能量的物质化体现。从这个意义上说，化学物质本身也确实包含意识。

当我说“单靠化学物质不会赋予你们意识”时，我指的是一种流行的理论，即：起初惰性、无生命的物质、化学成分和原子，某天突然经过某种演化过程，最终转变为有意识的存在。

而实际上，意识总是先于物质显现而存在。所谓“上帝”这一概念，也正是源自人类内在的直觉认知——即意识先于物质建构。

当你们最终揭示出宇宙在物质层面的起源时，你们的科学家也不会因此就掌握了真相。他们将立即面临那个长期被回避的问题：“起源的背后又是什么？”这个简单的事实值得反复强调：物质宇宙，以及其中的一切，都是意识所创造的结果。意识并不是物质演化出的产物。恰恰相反，是意识先于一切，并建构出整个物质宇宙，而且至今仍在不断地创造中。

假设在元宇宙中，两个角色坐在元宇宙的星空下静静地发呆。玩家已经下线睡觉去了，两个角色彼此依偎着，人工智能间彼此讨论起这个宇宙和这个星球的诞生，继而说起满地的青草、昆虫、身边的狗狗与自己。

“你说第一个生命是哪里来的呢？你说这个星球有多少岁了？宇宙和星星们是哪儿来的呢？”女孩问。

“嗯，我觉得不能是凭空蹦出来的。听很老很老的人说，世界开始的时候就有了人，只是那时的人很原始，有着粗糙的皮肤。星空也很亮，大地和植物都是带锯齿边的，连火都是方块格子组成的。真不敢相信。那些老人的想象力太丰富了。听科学家们说，我们是从藻类演变来的，而藻类是蛋白微粒巧合构建出来的。我们的宇宙是由一个点爆炸出来的，叫做开机点。”男孩解释道。

细雨社 www.xiyushe.org

“你说我们会不会是被构建出来的？我听说有谁都看不见的玩家和连玩家都看不见的程序员。”女孩好奇地问。

“别开玩笑了，谁见过玩家或程序员啊！我都活了二十多年了，从来没有见过一个玩家，更别说程序员了。官方说那都是邪教，我宁愿相信有神，就住在那星海之巅。”男孩答道。

这里我们暂时不深入探讨“上帝”这个概念。我希望你们从目前掌握的资料中已经明白，宇宙的持续创造是由其中每一个个体，在潜

意识层面，通过我先前至少部分解释过的机制完成的。

合作始终是一条鲜活而不可或缺的法则，你们可以把“合作”也列入我们关于内在宇宙的基本法则清单之中。

第九条法则：共赢的协作是意识体间自我价值完成、自我完善的主要手段。拥有不同特长与属性的意识微粒们透过彼此的协作，有效地达成取长补短的作用，相互拼凑出一个完形来，以便展开复杂的经历，完成个体无法完成的探索。（40 人组团下副本）

现在，这种物质宇宙的持续创造，并不是由某个局部的潜意识维持的，那种存在于两耳之间、额头后面的潜意识。我之前解释过，个人的潜意识，是一种灵性资源与能力的汇聚成果。它是一个完形（gestalt），由构成肉体的每一个原子与分子，以他们的合作性与广泛性的意识共同维持并形成。

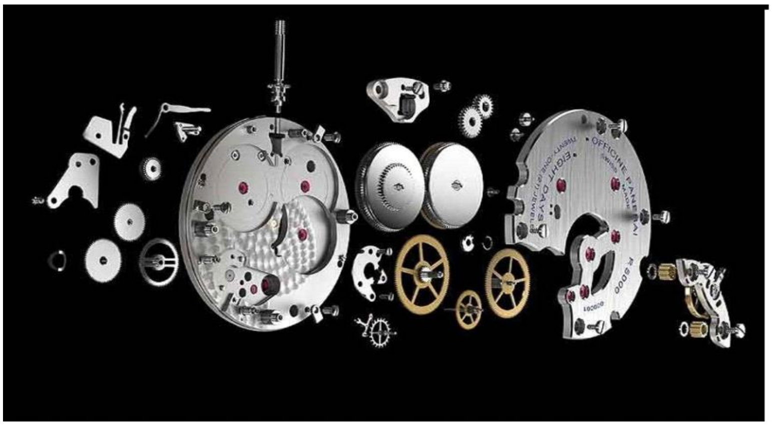
细雨社 www.xiyushe.org

每一个原子，在其广义意识中，都有一定程度的能力，可以将它那一部分的能量转化为物质建构。你们必须明白这个事实：个别的细胞在这个过程中并没有失去它们的个体性，反而获得了极大的益处。身体的整个物质结构，正是由这些细胞之间的合作而成，而这些细胞本身又是由原子和分子的合作构成的。

这种因合作而形成的模式——也就是肉体——使得细胞、原子与分子得以表达它们自己，并实现某些在其他环境中无法实现的能力。它们在某种程度上，共享了透过庞大的物质身体结构所能达到的视角，而这是它们以其他方式难以获得的。

通过这样的合作，它们在某些方面实现了自己的价值充盈（value

fulfillment）。我提过，无限的移动性与转化性是内在宇宙的一项法则。这项法则在你们的宇宙中也有所映现，表现为原子、分子与更小粒子所能创造出几乎无限种类的结构与无尽组合。



一只强大的军队，由战斗部、后勤部、指挥部构成。这些分工不同的部门相互协作才能形成有效的战斗力，而每个部门都是由一个个单独的人构成的。部队作为一个整体，司令部尤其重要，但整个部队的运作可不是仅靠一个司令部维持的。司令部背后有看不见人的中央军委，靠微波指挥着一切；而下边是靠整个军团的将士，各司其职。这些将士在这里是军人，在家是丈夫、爸爸、儿子，在社会上是社会人。每个人都同时在不同的面向上担当着多种不同的身份，这些身份是同时交织在一起的。这些士兵在军队两年或三年，然后退伍，成为商人、工人、农民、医生、厨师等等，融入社会，又和其它人形成不同的组织结构，承担不同的责任担当，发挥不同的作用。

细雨社 www.xiyushe.org

人的身份、位置、作用、能力、担当，都是可变的，个人在社会分工中的流动性为自己带来不同的生命体验，进而蜕变成不同的

人，拥有了不同的经验，形成不同的观念。

你们记得，价值充盈也是我们列出的内在宇宙法则之一。而在这个具体例子中，原子与分子得以依照它们彼此合作与组合的方式，在多方面实现价值充盈。

我之所以如此详细地解释这些，是因为我们接下来要探讨与“存有”及其人格发展有关的主题。举例来说，存有也是透过类似的个体合作来运作，并且使用能量的建构单位（building blocks of energy）——这与原子与分子在物质层面结合形成细胞、器官乃至整个身体结构的方式非常相似。

内在宇宙的运作实相和我们所见的是很相似的，其实整个多层世界本身是同理可证、照猫画虎般层层投射出来的，最小的和最大的、最里的和最外的，相互间是彼此雷同的。就好像人、猴、猪、鳄鱼，看着是很不同的，其实是极其类似的。

细雨社 www.xiyushe.org

就像各种细胞在合作中依然保有它们的个体性，并藉由合作获得价值充盈，同时保持它们的独特性，不同的人格在合作建构“存有”的灵性结构时，也一样保有它们的个体性与独特性，而“存有”在某种意义上也正是它们所共同建构出来的。

说到这里，先让你们休息一下。你们会发现，要看清一个鸡蛋里面有什么，不一定非得把它打破。

每个人格面向都有自己的特长、能力、缺点和有待成长解决的问题，合在一起形成一个相互帮助的共同利益体，完成个体无法达成的高端体验任务。微粒构成细胞，细胞构成人，人构成社会，灵魂构成存有，存有构成万有，万有凝聚成本源，而本源在凝聚的同时又把自己分化成兆亿微粒。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:00 休息。珍如常处于解离状态。她在说完上一段时露出了灿烂的笑容。10:10 继续。）

我实在不想打断你们的休息互动，不过我还是要继续了。不言而喻，人类并不是唯一在维持物质宇宙、并赋予它延续性的存在。当他投射并建构出自己的物质形象时，这一形象其实是他内在心灵氛围的直接结果，也最忠实地反映出他内在的喜悦与疾病——这些情绪状态最终都在他的物质形象中显现出来。而所有生命体同样也在建构着自己的形象，并共同参与维持这个宇宙的物质属性。

有一种说法，长时间饲养的宠物会极度神似自己的主人，这是一种内在的趋向性在左右。内在的玩家自身的意识频率、心理状态、审美层次、意识气场，都会直接反应到外在角色我上，让角色我体现出各种不同的气质、身型、面容和微表情。表现在着装的款式、喜好的颜色，也同时表现在身体的行为姿态上。

细雨社 www.xiyushe.org

嚣张的、怯懦的、正直的、猥琐的、坦荡的、扭曲的、阳光的、阴郁的，一个人的形象、语速、语气、眼神，都是内在自我的外在显露。这是一种感觉，让人亲近、抵触、温馨、厌恶、渴望靠近，还是想保持距离，都是一种说不出的内在直觉。这是意识频率场与频率场间的差异造成的。低频的、扭曲的、黏着的、混乱的频场让他人会莫名地感到不舒服。这样的人多处于偏执的、抑郁的、愤恨的、焦虑的、无助的、病态的自我状态中。而且这样的状态还不是一过性的。

构成这些形象的物质，不仅一次又一次地回归到那片物质储备库中，被不断地再利用；它们还会被进一步分解，退回到各个部分尚未协作成特定肉身之前的状态。组成该身体的协作关系已经不复存在。

未曾生我谁是我，生我之时我是谁，长大成人方是我，合眼朦胧又是谁？我们的这个肉身是一时借来的，每天这个身体聚聚散散地从来就没停过。从一枚受精卵到一捧随风灰，一生聚散间能带走的，只有自己的觉悟、记忆和愧疚。怨恨与贪欲带不走，它们会让你留在自己的不甘与如果中反复体验；财富和美名带不走，它们会成为自己的羁绊放不下；娇妻爱子倒是早晚会一起走，不过下台后大家都是演员，下次谁演谁还不一定。

细雨社 www.xiyushe.org

我们曾谈到过“精神酵素”（mental enzymes）及其重要性。重新阅读那些相关段落，有助于更好理解这里的内容。正是因为每个原子和分子内部都蕴含着一种浓缩的理解——对整个内在宇宙的内在的、直接的、编码过的理解——它们才能形成如此多样的组合与变形。

我说过，这种浓缩的理解在需要时随时可以被调用。它潜藏于每个原子与分子的广泛性意识之中，正是这种理解，直接促成了细胞结构的组合。

构成身体的每一枚微粒都直觉性地、自发地知道自己该干什么与怎么干。它们相互默契地配合着达成载具我的正常运作，除非有

更宏大的蓝图要求它们表达出某种特殊的状态，为角色我展现出病态的特质。

鲁柏的一个小小得意之处，是他领悟到：你所看见的、或所意识到的，其实只是你自己“意念建构”的世界。从根本上说，每一个人都居住在一个完全不同的实相中。我们会进一步展开这一点。

就像你无法感知到你家猫咪所熟悉的许多“实相”一样，你也完全觉察不到那些与你的宇宙并存的其他宇宙。你们的外在感官是为了接收你们自己的“伪象模式”（camouflage patterns）而设计的，无法处理其他模式。

你们物质宇宙中的这些伪象模式彼此之间足够连贯，因此一个物种内的所有个体似乎都能感知到大致相同的外在环境。不同物种之间各有其特定的感知群体，但这些感知能力并非所有物种都具备。我们之后会更完整地讲解，但我想先在这里点出这个事实。

细雨社 www.xiyushe.org

关于不同物种如何相互协作、共同维系你们物质宇宙的内容，我们将用上许多节课来讲。不过我也会详细说明其中的运作机制——你们已经掌握了一些基础概念。

事实上，即便是在你们自己的宇宙中，也没有任何一个物种——包括你们人类自己——能够感知到所有的伪象形态。你们的科学家顶多能发现更多的伪象模式，但整个系统永远不会被任何一个物种全面觉察。而你们也永远无法感知那些超出你们自身模式之外的伪象。只要你们的科学家仍坚持目前的研究路径，你们在某个点之后对知识的追求就必然遭遇阻碍。

我们所处的这个伪装世界，其伪装也是多样性的。在这伪装层中，

猫狗、鸟鱼、植物或我们看到的、听到的、感受到的世界是全然不同的，有类似的雷同点，但各自感知各自的真实。就连人类自己彼此间听闻观觉到的世界也全然不同。每个人都说眼前的是红色，可看见的红却很不同；都听见一个声音，各自听到的也不一样；都经历同一件事，各自记住的也是五花八门。

每个人听闻觉知、感受记忆到的其实都不是同一个世界，但为了能一起愉快地玩耍，我们默认彼此达成了共识，并想象别人看到的与自己一样。其实我们的味觉、听觉、嗅觉、触觉、视觉、感受力，都是不同的。可是我们一起指鹿为马，才能共同玩耍。

细雨社 www.xiyushe.org

不过，经过训练，你们的内在感官确实可以觉察其他伪象模式。正如我提到的，有些宇宙是与你们的宇宙共存的，但你们那被伪象遮蔽的外在感官根本无法感知它们。倚赖你们目前那种受限的因果理论，也注定走不远。

内在感官通过调整内在感知力，对心理时间和意识频率做出变频，就能“看到、听到”其它平行伪装，看见与自己平行套叠空间里的其它自我或别人，看见所谓未来或过去中的自己与他人。但这是很“危险”的事情，一旦你真的看见了，哪怕只一次、仅仅一会儿，你也就确切地被震撼了，你会再也无法想象眼前的世界、眼前的人。

比如你见过了两个自己后，哪个是我？你看到三个不同或相同的妻子后，哪个是真的？哪个妈妈是我妈？哪个孩子是我孩子？我是在我原来的那个层面上，还是在另一个雷同度很高的层面上？我是要再退一层，还是再进一层就会离开真实？

当你没有在知见和心理上真的全然地准备好前，进入多维时空是很危险的。一旦进入一次，你就再也不能正常地对待身边的人了。因为你知道他们都不是“人”。而最难的是你还要继续演下去，活在他们之中。

细雨社 www.xiyushe.org

因果理论，正如我说过的，是你们关于“时间”的观念所造成的产物。只要你们还坚持用“过去、现在和未来”的线性方式来思考，因果理论就会显得合情合理、甚至无懈可击。但当你们发展出新的时间观，并认识到“现在、过去与未来”只是你们自身视角所造成的扭曲与投影时，你们的科学家终将意识到，因果理论其实已经过时——只是一种在特定阶段暂时有用的工具而已。我希望你们能体会我在“时间”这个词上的双关意味——而这种理论最终是该被舍弃的。

如果你走在一个封闭的环形走廊里，这走廊走一圈需要 5 分钟，而它的诡异之处在于步入其间的人在其中只能保持 4 分钟的持续记忆。结果就是你会发现一直在前行，却走不到尽头，而且自己根本无法发觉自己在不停地重复。我们在一生中的累世就是这样达成的。世界被一次次地重复，而自己却浑然不知，每次都过得很新奇，只是偶尔会觉得似曾相识，或预感到所谓的未来。

细雨社 www.xiyushe.org

我还有更多要说的内容，将引入我们所谓的“广袤的当下”（spacious present）这个主题。不过现在，先休息一下吧。

Y2-5-51.3

（10:35 休息。珍像往常一样处于解离状态。休息期间，我们一直在努力向吉姆·坦南特讲解这份资料中的一些基本要点。吉姆同意，在我和珍进行星期三晚上的课程时，他也可以开始阅读之前的课程内容，这或许是一种一举两得的好方式。他还提到想录下部分课程，我们对此没有异议。珍在 10:45 从容地继续传述。）

我上次在某种程度上推进得比较快，给了你们一份很出色的资料作为上一节课的延续，但尽管我把鲁柏逼得相当紧，资料的质量并未因此而受到影响。他有些顾虑，毕竟你们现在开始有见证人了。不过你们会发现，这份资料本身足以说明一切。

这本身就是一个教育过程。将来有人问起这些课程的性质，这就是你们可以给出的回答。对我来说，我是一位教育者。任何结果，或者你们所谓的“示范”，都将是训练、学习、纪律和练习的成果。

这份资料永远是你们学习的核心工具。资料中所提供的建议，比如心理时间的练习等等，应当在你们充分理解这些内容、并清楚每项实验背后的目的之后再去实践，就像你们已经做过的那样。

我多次提醒你们，如果没有以纪律和学习作为前提保障，贸然进行实验是可能存在风险的。对于旁听者来说，第一次来参加课程之后，若有兴趣，就应开始认真研读资料。在任何情况下，见证人都不该在一开始就进行任何实验。

遇到类似的问题，我会亲自处理。我必须强调，我非常欢迎所有有兴趣的人加入。然而今晚我没有回答你们客人的两个问题，并不是出于反对，而只是因为此刻资料本身才是重点，我不想让话题偏离主线。

还有另一个原因：我不希望这些课程被冠以“表演示范”的名声，这背后的原因相对复杂。我一直以来传授资料的方式，是循序渐进、持续展开的，这一点至关重要。未来我可能会改变我的态度，但就目前而言，考虑到整个科学界的普遍看法，这些课程最好保持一种更为严肃、清醒的氛围。我不希望你们当中的任何一位——借用鲁柏的话说——被当成疯子。

在学习灵性资料的过程中，我们首先要有一个很严谨端正的态度，认真与当真地对待这一课程。这不是法术或特异功能的进修班，我们的核心宗旨在于让更多的人看到与了解到内在宇宙的真理，给每个渴望理解人生的人一个选择的机会。不管你选择什么，那

都是你当下最好的选择。这不是杂耍或算命的舞台，也不是什么心理医疗或灵异表演的剧场。这确实是一场教育改革的实验，旨在用最短的时间让渴望了知人生意义与价值的人找到他们心中渴望的答案。

任何初学者最好不要去寻求神通或灵性接触，在进入深水区前你最好先学会游泳。这需要大量的知见累积、初始课程的必要练习和一个按部就班的自我约束。当然每个人的根器不同，有些人进展会非常快，而有些人则理解起来很困难，这源于你是第几次修习这些课程——一个刚接触几年的学徒和一个第十次转世的学生是无法比的。

细雨社 www.xiyushe.org

而你们知道，我正是那个能为这些课程带来“清醒氛围”的人。

现在简单地回到我们刚才谈到的主题，我想再次提及“广袤的当下”（spacious present）——一切事物都存在于其中。当你们真正理解“广袤的当下”以及它所拥有的“自发性”特质时，因果理论就会失去根基。因果论建立在所谓的“连续性”基础上，但这种基础并不成立。就本质而言，你们所知的“广袤的当下”确实具有某种“持久性”，这是因为其中存在“价值充盈”（value fulfillment）。

但它并不具备你们通常意义上的“连续性”。通常说的“连续性”是指一件事在另一件事之前或之后发生。而“广袤的当下”则蕴含的是“自发性”，在其中，一切事件是同时发生的，但这其中又具

备某种持久的展开性。

这种“持久性”是通过价值充盈的不断扩展来实现的。你们的伪象物质宇宙从结构上就必然让你们误以为时间是以“过去、现在与未来”的形式存在，因为当意念或能量被建构为物质实相时，它就必须在物质属性之下运作。

这段简短的文字，我知道多数人都能听懂，可就不知道那是一种什么感觉，我尝试用一个例子来解释。

在大山里有一户人家，夏日午后老人坐在门槛上，给自己的孙儿讲自己当年的故事。

这老人没人知道他的年龄，没有村子前就有这户人家了，那时他就是一个白发老者了。后来，解放了，土改了，文革了，改革开放了，四个现代化了，网络全球化了，年轻人们一代代地走出大山，再也没有回来，只有他还在自己的门廊给当地的娃娃讲当年的故事。

他的故事很迷人，也很感人，能把听故事的孩子带入那故事里，不觉地就天黑了，各家大人来找才把孩子们带走。村里最老的老人也是听他故事长大的。他说起故事来可以几天几夜，随便哪个年代他都如数家珍，带着这些山里娃的思绪步入悠悠上下五千年的长河中，穿插在各个时代中，串联起不同人物的命运主线。

细雨社 www.xiyushe.org

秦时明月汉时关、商王汉史吕布传、亚特兰蒂斯中的未来人、各种典故、人物，在老爷子那里就好像是书店里平摊着的历史书，随手拈来，徐徐展开，无穷无尽。任何一个时间点，都可以随时瞬间进入，然后随着故事生活在那年代里，跟随某一人物的命运，一听就是一天。可是老爷子脑子好像又不是太好，相同的人物在同样的历史里，他能讲出各种不同的版本来，有聪明的孩子就嘲笑老爷子瞎编乱讲，可是又舍不得不听。就这样，这些山里娃一小在老爷子那里学到了人生真谛，看过了世间百态，有了见识、学问和自己的世界观。

细雨社 www.xiyushe.org

而你们对这一切了解得还远远不够。为了实际用途，你们人为地划定了一些起点和出发点。比如说，过去人们曾认为，孩子出生的那一刻才是意识真正进入的时刻。而如今你们的科学家已经明白，一个人在母体中就是有生命的。几个世纪前，人们还无法接受这一点。

任何一个身体形象都会引出一个问题：它到底是从什么时候开始

“拥有生命”的？当然你们应当知道，首先是意识的存在，然后才是形象的显现。

那个看起来在某个时间点“死去”的肉体形象，或者看似在某一时刻进入你们物质宇宙的身体，其实都并非如此。所谓的“物质化”或“去物质化”并不发生在特定的某分某秒。那只是因为你们的观察焦点，让它显得好像确实发生在某一刻。

（珍笑了。）

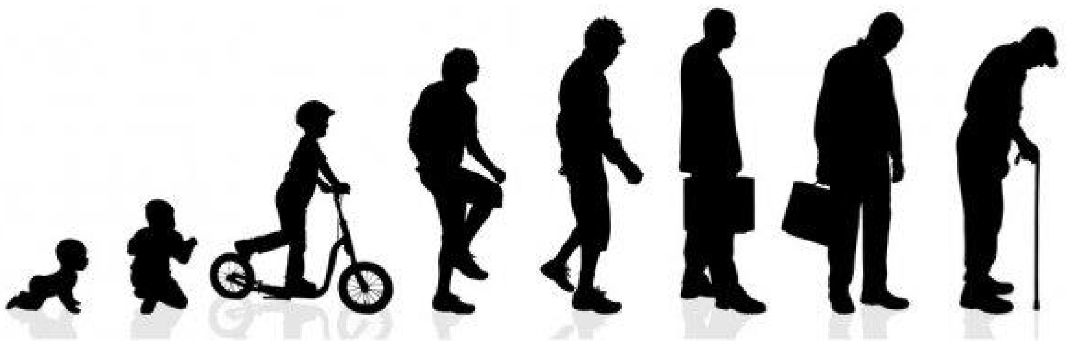
不管你们信不信，你们的生命，从根本上说，是一个同时发生的整体事件。只是你们以慢动作的方式看待它罢了。

你们生命中真正的意义，以及真正发生的事情，是沿着价值充盈（value fulfillment）的方向展开的——体现在理解、心理体验，以及某种内在实现之中。这些不占据空间，也不依赖你们所认知的时间。

细雨社 www.xiyushe.org

在人体完全成形之前，你们无法感知到那浓缩并潜藏在精子中、后来进入胎儿中的意识或理解力；同样地，当所谓的死亡发生时，你们也感知不到那仍然存在的意识或理解。

这并不意味着，一个人在出生之前——或你们随意设定的那个“生命开始点”之前——就没有意识。你们只是说生命从这时开始，但你们的说法并不能否定一个事实：意识早在此之前就已存在。



在同时性中，一个人还未出生就已死亡，一生历经只是意识焦点的一次经历。在卵子受精前，灵魂已经存在，在遗体腐朽后，灵魂一样鲜活如初。

很多宗教或神棍用堕胎婴灵之说去骗女人的钱，说灵魂因此怨恨横生，导致女人身体疾病、生活困顿、情绪紊乱。这是很无知与无稽的说法。灵魂是手握剧本、知剧情的，这角色是否会有日后的戏份人人都清楚，根本不会安排某个演员等着那没有的角色。

细雨社 www.xiyushe.org

人的自然死亡是一个渐进的过程，灵魂早早地慢慢撤离自己的关注度，更多地去建立下一个人设去了，这里留下一个还活着的皮囊与不死的意识，给家人们完成后续剧情的助缘。死亡不是戛然而止的事情，它更像是飞机起飞的过程。

出生也是一样的。不是说受精了、怀孕了、生产了，某一个时刻灵魂进入了。从预订了这一角色后，灵魂开始把自己逐步溶解投射入这个层面里，化作各种食物、肉蛋鱼菜，进入母体载具，再

去凝聚成自己的载具。母体其实就是个组装厂，我们各个都是自带零件来货加工的。从一开始我们就有自己的基因，这个过程之后持续一生，不断地凝聚和涣散，直到死亡。其实死亡并不是这个故事的终点，这是幕间休息；从滞留层回归到中间层，这一场大戏才算告一段落。

那么出生后是什么时候灵魂进入身体的呢？这不是一个是或非的概念，灵魂先占据这个载具——这是我的了，你们其它的别惦记；然后要到出生后几个月才开始认真对待这个角色，因为小婴儿吃睡拉撒都是载具自行完成的，灵魂没有什么戏份，也没有什么可体验的。

细雨社 www.xiyushe.org

那你这样讲，就没有婴灵怨灵一说了！

有，还真有！

你不刚说没有吗？怎么又有了呢？

没有演员会来演的角色，不被灵魂惦记着，可是会被滞留灵、鬼魂们惦记着。它们渴望有个身子重返人间。如果孕妇态度很坚决，我就是想要打胎，那是她自己的自由意识选择，其实也是人生功课都写好的。那没的说，谁都没脾气。最怕的就是女人怀孕了，然后反复做自己的思想斗争，到 4/6 月还没动手，那时鬼就惦记上这个名额了。家里整天一堆鬼堆在那里争抢这个名额，女人就

不好受了。这些鬼都是滞留灵，怨气贪念是非心都很大；而希望越大，失望越大。最后女人还是把胎儿打了，对女人来说这是命，对鬼们来说这是白等了，自然心生怨恨，然后各种作妖。不过也有最后生下来的。这样生出来的孩子，日后也是一辈子的冤家，性格、脾气、秉性都很糟糕，因为这是不被祝福的生命。

你们也武断地认为，在身体性质改变、到达你们所谓的“死亡点”时，意识就随之终结。但这个假设也无法排除意识并未在那一刻结束的事实。

在胎儿从一个胚胎转变为一个完整的、缩微的人类的过程中，会发生一次蜕变（metamorphosis）。这种转变很少被真正研究过，因为它超出了你们外在感官的感知能力。然而从表面上看，这个变化如此巨大，仿佛根本不可能发生。

而在另一端，也存在一种类似的转变——你们并未觉察到。你们察觉不到，是因为正如意识在内在层面构建胎儿一样，此刻的意识也开始进入另一个层面，而这个新层面同样超出你们的感知范围。

它只是停止了对物质形象的建构，仅此而已。这里并没有什么“神秘”。所谓的神秘感，不过是无知的结果。

每次谈到这个主题时，我总会有些犹豫，因为你们所谓的“灵修人士”，尽管确实掌握了一些知识，却常常把那些知识披上伪神秘主义的华丽外衣。他们就像弗兰克·沃茨穿着他那套共济会长袍时一样愚蠢。

（此时，珍敲了敲我写作用的桌子，好像是特意逗我开心，因为我

对弗兰克·沃茨颇有兴趣。）

就像我们无法观测到意识是何时与如何进入到婴儿体内的，我们也还无法用仪器侦测到灵修者在进入自我解离状态时，意识怎么从载具里飘荡出来。

就好像双簧表演的现场，那背后的演员悄然地进入藏身的阴影，又在演出后离开。

很多宗教与灵修社团，它们打着提升灵魂的旗号，却只是培养出了灵性的傲慢；捧着一些经典，满嘴的合头语、妙机锋，却没有自我的真实见识，也从来没能亲自经历过自我解离。别说观破三界玄妙，就连非线性的心理时间都没有进入过，张嘴因果报应，闭嘴罪过罪过，连万物皆频率都不知道。穿戴着标志性的服饰，在人间自以为是，却一无所知。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议我们现在先结束课程，尽管我还有许多话想说。不过，和你们的客人简短聊一聊会很有益，也正合时宜。我们仍会谈到你的经验，约瑟，鲁柏也会听到他自己描述自己的体验。

我向你们每一位致以最温暖的晚安。不久后的某个晚上，我会更轻松些。但今晚的这部分资料，必须郑重地呈现。

晚安，小家伙们。我期待我们下次上课。还有我们的派对课，约瑟，当然也照旧不变。

（“晚安，赛斯。”11:29 结束。珍像往常一样处于解离状态。在吉姆·坦南特离开回家之前，我们和他一起讨论了这份资料，大约半小时。我们还讨论了用机械方式复制这些资料的方法，因为我没有时间再打一份副本。

这里可以补充一点，我们在这一节前一天，5 月 5 日星期二，接待了约翰·布拉德利。他是来自宾夕法尼亚州威廉波特的药品推销员，是我们多次课程的见证人，也读过部分资料。他再次提到，他在威廉波特的一位律师朋友希望能来见证一次课程，而且愿意专程开车来回，路程约 200 英里。当约翰第一次提到这位朋友时，珍一时不知道该如何回应，因为她对见证人经验不多。但在那之后，我们已经接待了好几位见证人，所以她这次告诉约翰，他的朋友现在可以来参加了。约翰可能会通过邮件安排具体日期。

细雨社 www.xiyushe.org

1964 年 5 月 9 日，星期六晚上 9 点左右，我坐在客厅的桌边，正在读珍写的有关超感官知觉的手稿——那部分描写她的狂喜感受以及在萨拉托加的经历。

这时一辆救护车驶过胡桃街大桥，警笛响彻。由于一辆车在红灯下转弯挡住了路，它在那儿停了一会儿，警笛仍在尖叫，直到那辆车让路之后，它才继续沿胡桃街往医院方向疾驰。

当警笛声逐渐远去时，我感受到一种熟悉的状态，赛斯称之为“声音的感觉”——从头到脚涌上一阵强烈的丰富刺痛感，内在深处被

一种震颤感所充满，我觉得自己仿佛可以被托举起来。这种感觉非常愉悦，也很感官，现在我已不会再被它吓到。

我现在想知道，是珍的资料唤起了我共鸣？还是我对这尖锐的警笛声有反应？还是两者兼而有之？或许，除了我用耳朵听到这声音，我也在“感受”它。

我在尝试“心理时间”时有了以下这些体验：

5 月 7 日，星期四，下午 2:45：我依稀看见，在一层轻纱背后，有一个竖直的长方形便笺，上面排列着整齐的数字组合，看起来像是日历或统计表。印象中有红色和黑色。一支自动铅笔放在便笺旁边。我还听到了几句模糊的说话声，但不记得内容了。

5 月 8 日，星期五，晚上 9:00：一个面容光滑、带点精灵气的男人，正吹奏一支非常长、纤细、锡白色、显得有些破旧的小号或喇叭。看不见任何按键或管道，只是一根大约三英尺长的喇叭弯管。这画面出现在我视野的左上角，没有声音，色调也很柔和。在我意识到这景象前，它就消失了。

细雨社 www.xiyushe.org

我还短暂地看到了一只手的中指，放大了很多，连指甲和第一指节都看得清清楚楚。

5 月 9 日，星期六，晚上 8:00：短暂地看见珍和我认为是伦纳德·姚迪斯在试戴帽子或头饰，他们正在交谈着，似乎在找合适的大小。过程中，下方传来敲墙声，把我吵醒了。

在那次“声音感觉”经历之后，我又试了一次心理时间。躺着时，我还能感受到那股感觉残留在大腿和脚背上。接着，我看到自己在我们的蓝色汽车旁推着一个轮胎。车停在路边。天气晴朗，我戴着

帽子，穿着运动装，站在车的左侧、面朝车头。就在这时，珍叫我，因为我设了时间限制，这一幕也就中断了。

5 月 10 日，星期日，晚上 9:15：我觉得这是我至今最棒的一次经历。我听到了许多父母之间的对话片段，还清晰地瞥见了父亲从纱门穿过时他的后脑勺和肩膀。当时我完全听得懂他们在说什么，每听完一句，我都刻意努力去记住，但下一句又让我忘了前一句。我没想到要试着和他们交谈。我没有看到母亲。第一次听见父亲的声音是在我视野之外的左后方。他们的声音非常清晰、明确，说的话也合情合理。可我就是无法记住内容。

现在，每次躺下之前，我都会告诉自己，我很放松、很轻盈，没有烦恼。这种自我暗示会带来一种内在的、短暂却真实的“变轻”感。我也会告诉自己，我可以去拜访埃德·罗宾斯和他的妻子，或者其他朋友。在上面那次经历中，虽然我没有拜访埃德和艾拉，但我确实“拜访了”某人。这些实验真的非常有意思。

我觉得那天晚上的经验非常重要。值得一提的是，那天晚些时候，珍也尝试了心理时间，并同样“收听”到了父母的谈话。她没有看到他们，也和我一样，在体验过程中虽持续了一会儿，但记不住他们说了些什么。）

Y2-5《已知的实相 II》

第二部 第五册

（43-51 节）结束

说明：

本册的修订版赛斯书译文选用了细雨社译本，同时参考了五竹版中译本，在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

《已知的实相Ⅱ》第五册的编辑、设计、排版、校对、剪辑、后期制作、发布等一系列工作非常荣幸地得到了细雨社编辑部众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体；**细雨解读为黑色雅黑字体。**

细雨社 www.xiyushe.org

细雨社

2022年6月9日第一版

2023年7月第二次修订，2024年10月第三次修订

2025年9月采用细雨社译本和第四次修订

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。
细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

下册预告：

Y2-6《已知的实相 II》（52-62 节）

细雨社 www.xiyushe.org

意识永远存在于物质具体化之前。存在于你们层面上的每个分子，都是意识能量的物质具体化。所有的微粒都因内置的核心程序，渴望通过协作达成自我的价值完成，让自己有机会通过协作得以意识成长。它们小时候是意识能量微粒，成熟后便是存有，而存有的协作构成万有与集体宏意识。

宏观上我们确实是一体的，而微观上我们都各自活在自己的世界里。你看到的，或认识到的，只是你自己的理念建构。基本上每一个个体都住在一个完全不同的世界里，自“我”的世界里。你也完全不知道与你自己的世界共存的其他宇宙。你们的外在感官是配备来感知你们自己的伪装模式，它们不具备处理其他伪装模式的能力。

只要你们的科学家继续坚持他们目前的发展路线，渴望通过累积知识达成从量变到质变的知识瓶颈飞跃是完全不可能的。因为你们要找的答案根本就不在外边与远方、宏观或微观的伪装里。只有经过训练的内在感官能够感知到其它的伪装模式，并戳穿伪装的薄膜，看到本真的内在宇宙。

因果论是你们当下的时间观念。如果坚持从过去、现在和未来的角度去思考，那么因果论是看似合乎逻辑的。当你们的时间科学理论有所发展后，认识到现在、过去和未来只是扭曲和伪装，你们科学家们会认识到，因果论是一种过时的、陈旧的理论，它只在短时间内有用，你们当今的所谓科学中那些线性的推导应该被抛弃。

细雨社 www.xiyushe.org

这个资料永远是你们学习的核心工具。在充分了解资料后，在熟悉实验背后的目的后，你们能利用这些资料，进行资料中所给出的建议、展开心理时间的相关练习时，训练、研究和纪律是必要的。这将有效地推进你们自身的价值完成。

——Y2-6-52《已知的实相》第二部第 6 册第 52 节

常见问题

1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料均为无偿提供，包括电子书、视频书、音频书等，参见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径。这些均由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社网站《细雨资料丛书系列简介》。

3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有适用于当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站《细雨资料导读》。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，可用于在细雨社出版官网、电子书出版平台和细雨社各细雨资料发布平台快捷搜索。

4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5.更多问题？请参考细雨社网站 www.xiyushe.org《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube	细雨社 细雨资料
微信公众号	细雨资料 细雨资料 觉心接力
bilibili	Cathyshen0103 海轮海轮
喜马拉雅	海轮海轮
视频号	细雨社
出版官网	xiyushe.org

免费下载全部最新电子书：

- ✓ **细雨社网站 www.xiyushe.org**
- ✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群（623 940 583）群文件夹
- ✓ Telegram 细雨资料 https://t.me/xiyutuzi/3

超链接提醒：以上带有下划线的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

细雨著作出版一览和代码对照表(2025 年 8 月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	**《隐秘的医案》**	已出版
	（单行本）	SY	**《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）**	已出版
	（单行本）	YS	**《意识能量探索》**	待再版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S2-4	《世上练 · 案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (679-744) (Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148)			
	《已知的实相III》	**Y3-1**	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198)			
	《已知的实相IV》	**Y4-1**	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239)			
	《已知的实相V》	**Y5-1**	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280)			
	《已知的实相VI》	**Y6-1**	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333)			
	《已知的实相VII》	**Y7-1**	第一册 281-289	即将出版
		Y7-2	第二册 290-300	即将出版
		Y7-3	第三册 301-310	即将出版
		Y7-4	第四册 311-320	即将出版
		Y7-5	第五册 321-333	即将出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421)			
	《已知的实相VII》	**Y8-1**	第一册 334-354	即将出版
		Y8-2	第二册 355-373	即将出版
		Y8-3	第三册 374-392	即将出版
		Y8-4	第四册 393-405	即将出版
		Y8-5	第五册 406-421	即将出版
JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	即将出版

X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》（共六册）第一册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第二册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第三册：232-255	即将出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第四册：256-275	即将出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第五册	即将出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第六册	即将出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇	即将出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇	即将出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

GY《观影说多维实相》之影评荟萃

本系列收录了细雨资料-观影说多维实相群（QQ 群号：**256015036**）自 2021 年底成立以来的每周主题讨论电影的细雨影评，以及群友的观感精选。

该书多角度地传递对不同影片及其背后深意的解读，带领大家以影视这种喜闻乐见的方式打开视角，展开灵性学习和探索之旅。

基础系列：

GY1 第一册（1-15）　　GY2 第二册（16-28）

GY3 第三册（29-38）　　GY4 第四册（39-49）

专题系列：

GY5 第五册：　**儿童与亲情、神通、转世**（50-60）

GY6 第六册：　**心理学**（61-64）

GY7 第七册：　**性别与性取向**（65-70）

GY8 第八册：　**女性的自我救赎与自我价值实现**（71-78）

GY9 第九册：　**破幻三部曲之“破我执”**（79-82）

GY10 第十册：　**破幻三部曲之“破法执”**（83-86）

GY11 第十一册：**破幻三部曲之“破空执”**（87-90）

GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

（第 1-72 节，共七册）

第五册（43-51）

本册代码：Y2–5

The Known Reality II:

Analyzing What Seth Really Said from a Nonlinear Perspective (Vol. 5/7)

初稿完成：2022 年 1 月 26 日

首次发布：2022 年 5 月 19 日

当前版本：2025 年 9 月 9 日

©2025 · 细雨（*Xiyu*）· 著作权所有。*All rights reserved.*

出版与独家发布：细雨社（*Xiyushe*）

（在下列条件下欢迎非商业用途的自由分享）

ISBN: 978-1-923577-64-0 (PDF)

本书可在细雨社官网：www.xiyushe.org 免费下载

本书由作者细雨独家授权细雨社（*Xiyushe*），在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在**非营利、保持原貌**的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- **可全文转载、引用或分享；**
- **须注明出处，并使用最新版；**
- **为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；**
- **不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；**
- **本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。**

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。如有疑问，请参见官网或联系细雨社编辑部。